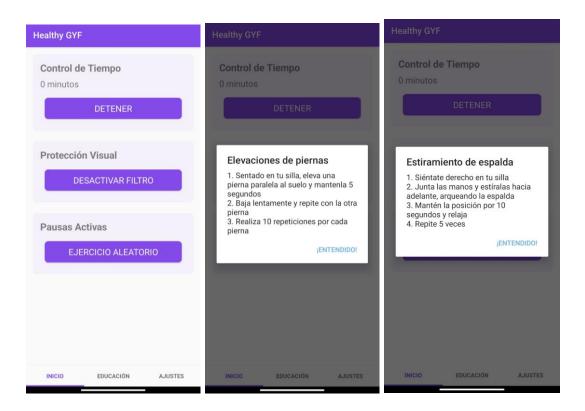
## Menú de inicio.

Títulos y botones con las acciones principales de la aplicación como lo es activar el monitorio de tiempo, activar el modo protección visual y mostrar pausas activas además de esto un menú en la parte inferior.



## Interacción con los botones.

Se nota un color un poco mas suave al momento de activar la protección visual, permitiéndole al usuario tener un descanso para sus ojos además de esto, en el momento de utilizar el botón de pausas activas da un ejercicio en donde se encontrará un título y los pasos para realizar los ejercicios.



Interacción con el menú inferior y contenido de cada apartado. **Recursos Educativos** Configuración Importancia de las Pausas Activas Consejos de Uso Consejos de Uso Las pausas activas son esenciales para prevenir la fatiga física y mental, mejorando la productividad y el bienestar general. · Toma descansos regulares · Mantén una buena postura · Parpadea frecuentemente · Realiza pausas cada 30-45 minutos · Ajusta la iluminación de tu entorno · Incluye ejercicios de estiramiento · Mantén una postura correcta Elige un color Configuración de Color Rojo Salud Visual Digital El uso prolongado de pantallas puede causar fatiga visual. Es importante proteger tus ojos siguiendo la regla 20-20-20. Selecciona el color de la interfaz Verde **ELEGIR COLOR** Azul Consejos: · Cada 20 minutos · Mira algo a 20 pies de distancia Amarillo Tiempo de Notificaciones Durante 20 segundos Elige el tiempo entre notificaciones Blanco Ergonomía en el Trabajo CANCELAR Una buena postura y un ambiente ergonómico son fundamentales para prevenir lesiones y Tiempo: 1 minutos molestias. SONIDO DE NOTIFICACIÓN SONIDO DE NOTIFICACIÓN Consejos: · Mantén la pantalla a nivel de los ojos · Usa una silla con soporte lumbar · Mantén los pies apoyados en el suelo Hidratación y Salud INICIO **EDUCACIÓN** AJUSTES INICIO **EDUCACIÓN** AJUSTES AJUSTES

