Prera crear un programa

npx create-expo-app ejemploNavegacion -t blank

npx create-expo-app ejemploNavegacion --template blank

entrar al programa  
cd VariablesEstado

ejecutar programa

npx expo start

actualizar

npm install @xmldom/xmldom@latest  
agragar paquetes  
  
npm install -g npm

todo esto se hace antes de iniciar la app

para navegaton  
después de crear apliacion  
entramos a la carpeta

cd VariablesEstado

instalñmos esto  
npm install @react-navigation/native  
  
despuesto esto  
npx expo install react-native-screens react-native-safe-area-context  
  
y despuesto esto  
npm install react-native-screens react-native-safe-area-context

despeus de crear las dos paginas instalamos esto  
npm install @react-navigation/native-stack