

## **ACERCA DE:**

### **SONA APP**

“Sona” significa “mujer” en tsáfiqui, un nombre que refleja nuestra misión de empoderar a todas las mujeres. Sona App es una herramienta pensada especialmente para ti, con el objetivo de ofrecerte apoyo y recursos enfocados en tu salud, tu bienestar y tu educación.

Aquí encontrarás:

**Calendario Menstrual:** Lleva un registro preciso de tu ciclo menstrual, para que puedas entender mejor tu cuerpo y anticipar los cambios que experimentas cada mes. La app te proporciona alertas sobre tus días fértiles, la ovulación y el inicio de tu período, ayudándote a cuidar tu salud.

**Contenido Didáctico:** Accede a una amplia variedad de artículos, videos y recursos educativos sobre salud femenina, sexualidad, autoestima, derechos y más. Aquí encontrarás información confiable para empoderarte, tomar decisiones informadas y cuidar de ti misma.

Sona App es mucho más que una simple aplicación: es un espacio para que cada mujer encuentre el conocimiento y el acompañamiento necesario para vivir de manera plena y saludable. Porque entendemos que tu bienestar es lo más importante, te brindamos herramientas que te apoyen en cada etapa de tu vida.