

## LO QUE NECESITARÁ PARA SU TELESESION:

-Formatos legales y documentos. ***Por favor enviarnos vía email copia legible de su documento de identidad por ambos lados y los siguientes formatos completamente diligenciados y firmados antes de su primera sesión: Acuerdo de Servicio, Formato de Consentimiento, Formato de Registro y Formato de Ingreso.***

- Un computador portátil, tableta o celular con video cámara
- Que el dispositivo que va a emplear este completamente cargado y tener a mano un cargador eléctrico
- Una conexión a internet de banda ancha que permita video y audio sin retrasos
- Para evitar afectar la conexión sería conveniente que otros miembros de la familia no estén conectados a la misma red de internet durante la tele sesión, estar en la misma habitación donde está el modem, sacar el modem de dentro un mueble si ese fuese el caso en su hogar, evitar horas pico de conexión que en su experiencia previa han afectado la calidad de la señal.
- Una dirección de correo electrónico
- Un área de aproximadamente 3x3 metros con muy buena iluminación, sin ruido o distracciones
- Audífonos inalámbricos que conecten con su dispositivo para mantener su privacidad
- Asegúrese de haber comido 2 horas antes a su sesión. Con el ejercicio físico su cuerpo consumirá bastante energía. Es necesario que coma dos horas antes para haber completado su proceso digestivo y contar con una buena reserva energética.
- Por favor ir al baño antes de la sesión para evitar interrupciones durante la sesión.
- Ropa cómoda que permita a su terapeuta visualizar el área que vamos a tratar (camiseta esqueleto y shorts son ideales)
- Una bola de ejercicio (45-55 cm de diámetro), una colchoneta de yoga, bandas de resistencia, pesas mancuernas, un rollo de espuma son excelentes para asistirle en sus ejercicios. Si no tiene algunos de estos implementos, no se preocupe, trataremos de adaptarnos a lo que Ud. tenga en casa.
- Papel y lápiz a la mano

Antes de la sesión realice una sesión de prueba para asegurar el funcionamiento óptimo del audio y el video durante su tele sesión.

1. Ud. recibirá un email con la invitación y el link antes de cada tele sesión. Haga click en el link para iniciar tele sesión.
2. Su navegador de internet abrirá una nueva ventana
3. Seleccione su conexión de sonido
4. Seleccione su opción de video

Ingresa a la reunión seleccionando audio y video