



Cómo tener una mejor salud mental con la ayuda de la tecnología

La salud de cada individuo es la base para la construcción de vidas plenas y satisfactorias. Y ahora más que nunca es necesario darle toda la importancia que se merece puesto que la sociedad está en un momento en el que su vida cotidiana se ha visto alterada como consecuencia de la pandemia.

Hoy en día nos rodeamos de tecnología que hace posible que la gente haga las cosas de manera diferente, así como trabajar de forma remota, ver a familiares lejanos sin tener que viajar o hacer ejercicio sobre la marcha. Y aunque este nuevo estilo de vida puede resultar aislante y algo estresante para algunas personas, la tecnología también está ayudando a que la gente encuentre métodos para mejorar su salud. Es por ello que Amazon Devices trabaja para que, mediante sus dispositivos con Alexa, las personas puedan conseguir el bienestar que se merecen.

Cada vez más personas se familiarizan con los dispositivos de Alexa con pantalla combinando la experiencia de voz con imágenes visuales, algo que acerca Alexa a sus usuarios para mejorar su bienestar. Veamos algunas formas en las que los dispositivos de Amazon con Alexa en Español o en modo multilingüe pueden ayudar en la vida cotidiana de las personas con el fin de mejorar su salud mental:

Fotografías: Amazon Alexa



¿Sufre de estrés o ansiedad?

Fije alarmas: El uso de alarmas es una buena manera de asegurarse de que empiece el día a tiempo y de no tener que correr ni llegar tarde, algo que puede causar tensión y agotamiento. También elimina la necesidad de dormir con su teléfono junto a la cama como reloj despertador, lo que puede interrumpir el sueño.

Organice su calendario: Se puede configurar recordatorios en el calendario de su dispositivo con Alexa para que le avise de próximas citas u obligaciones. Puede agregar reuniones de trabajo o fechas de juego para los niños.

Establezca rutinas: También puede configurar que Alexa le ayude a calmar la sensación de ansiedad con rutinas. De esta manera, puede programar que si dice que no se encuentra bien, Alexa le ofrezca contenido para relajarse, como por ejemplo poner una canción especial.

Tomar una clase de yoga: Para ayudar a mejorar su salud, puede comenzar una práctica de yoga desde la comodidad de su propio hogar. Elija entre una variedad de duraciones de clases con Yoga Studio en su Echo Show o Fire TV. También puede usar su aplicación Peleton en Fire TV. Y si quiere sentirse más relajado y con menos estrés y ansiedad, diga "Alexa, abre la meditación guiada," para la meditación del día.

¿Se siente solo o sola?

Suscríbase a Alexa Together: Ese trata de un nuevo servicio de suscripción que estará disponible a principios del próximo año y que estará diseñado para ayudar a los miembros mayores de la familia que viven de forma independiente a sentirse más cómodos y seguros viviendo. Con el nuevo servicio, el ser querido mayor tiene acceso a manos libres las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a Urgent Response, una línea de ayuda de emergencia profesional para cuando la necesiten.

Hable con Alexa: Pida a Alexa que le cuente una historia, un chiste, que reproduzca un podcast, música o las noticias del día, o que llame a su familia, entre muchas otras cosas. ¡Le subirá el ánimo! Dígale cosas como:

- "Alexa, llama mi mamá"
- "Alexa, cuéntame un chiste"
- "Alexa, reproducir sonidos relajantes"

Establezca rutinas: Alexa también permite crear rutinas que respondan a órdenes de voz para que así, con la agrupación de dispositivos inteligentes, las personas que viven solas puedan decir "Alexa, buenos días" o "Alexa, buenas noches", y las luces de la casa se encienden o apagan, algo que alivia la sensación de soledad.



Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.

(Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicletas, los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

602-505-6819 español
602-340-0401 english

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
623.792.0378



CAARMENALICIAA