

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 4 -
Apps de salud para rutinas de descanso



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de clausura

1. Cierre





Objetivos

- ✓ Aumentar la concienciación sobre qué es una rutina de descanso y la importancia de una rutina de descanso.
- ✓ Identificar las principales actividades para establecer una rutina de descanso y cómo las aplicaciones de la rutina de descanso pueden contribuir a ello.
- ✓ Comprender los principales conceptos relacionados con las aplicaciones sanitarias y su utilidad para los inmigrantes.
- ✓ Desarrollar habilidades digitales y familiarizarse con el uso de apps de descanso rutinario



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



Competencias

- ✓ Definición de lo que es una rutina de descanso y por qué es importante
- ✓ Explicación de cómo las aplicaciones de rutinas de descanso pueden beneficiar el establecimiento de una rutina de sueño y mejorar el sueño en general.
- ✓ Familiarización y capacidad para navegar por diferentes aplicaciones de rutinas de descanso e integrarlas en la vida diaria.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



1. Cerrar

Objetivos

- Para resumir las principales lecciones aprendidas
- Compartir la experiencia de utilizar una aplicación de rutina de descanso
- Compartir retos prácticos e ideas para superarlos



Actividad: Tómate unos minutos y escribe...

- *¿Qué es una rutina de descanso?*
- *¿Cómo puedo establecer una rutina de descanso y por qué es importante?*
- *¿Cómo puedo beneficiarme de la aplicación de una rutina para dormir?*
- *¿Cuáles son los inconvenientes de utilizar una aplicación de rutina para dormir?*



Actividad: Tómate unos minutos y escribe...

- *¿Cómo fue la experiencia de utilizar una aplicación de rutina de descanso?*
- *¿Puedo integrarlo en mi rutina diaria?*

¡Quien quiera puede compartirlo con el equipo!





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.