GUÍA SENCILLA, PASO A PASO

Eshalom21

Acompañar, cuidar y vivir

Cómo usar cada función de la aplicación, con imágenes de la pantalla. Los círculos **rosas con número** te muestran dónde tocar.

Esta guía está pensada para leer con calma.

Andá a tu ritmo, probá cada paso en tu teléfono o computadora y pedí ayuda si la necesitás.

Dirección de la aplicación: davefrassoni.com/eshalom21

No reemplaza la consulta médica.

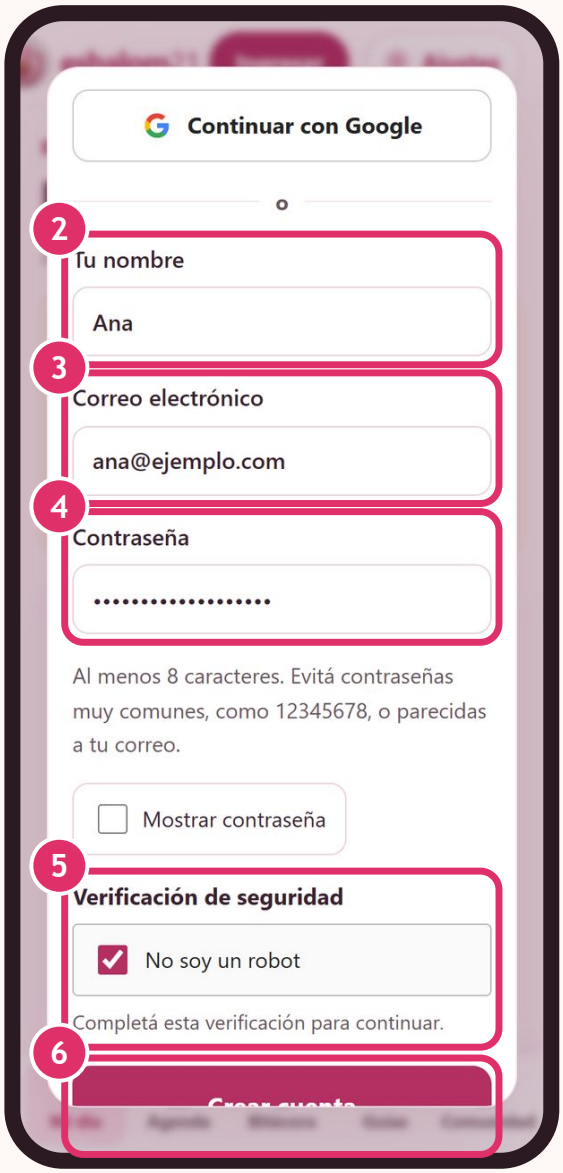
En esta guía

1 Crear tu cuenta e ingresar
2 Activar los avisos
3 Registrar un cuidado o una molestia
4 Crear recordatorios y agendar turnos
5 Cuando llega un aviso
6 Tu bitácora y las guías
7 Letra, contraste, idioma y tu cuenta
8 Lo que viene

Crear tu cuenta

Tu cuenta guarda tus cuidados, recordatorios y fotos. Así los recuperás si cambiás de teléfono o entrás desde la computadora.

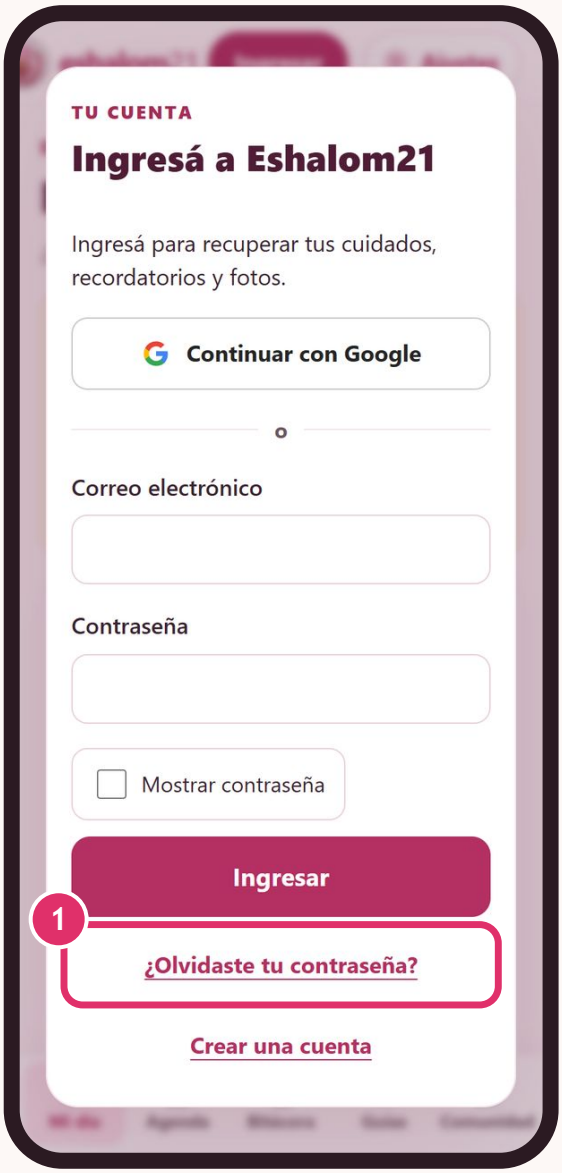




1. Podés entrar rápido con **Continuar con Google**, ahora y cada vez que vuelvas. Elegí la cuenta de Google que usás.
2. Si preferís correo y contraseña, tocá **Crear una cuenta** y escribí tu **nombre**.
3. Escribí tu **correo electrónico**.
4. Elegí una **contraseña** de al menos 8 caracteres que puedas recordar. Con **Mostrar contraseña** ves lo que escribiste.
5. Marcá la **verificación de seguridad** («No soy un robot»).
6. Tocá **Crear cuenta**. ¡Listo!

Si olvidaste tu contraseña

No pasa nada: te enviamos un correo para elegir una nueva. Tus datos siguen guardados.





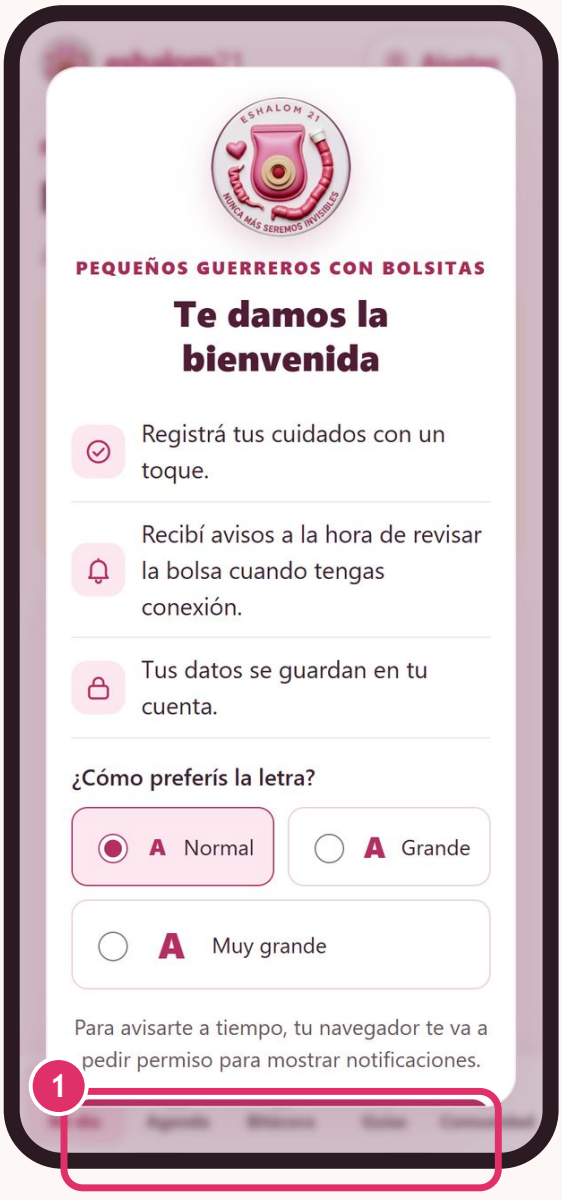
1. En la pantalla de ingreso, tocá **¿Olvidaste tu contraseña?**
2. Escribí el correo de tu cuenta.
3. Tocá **Enviar enlace**. Abrí el correo de Eshalom21 y tocá **Elegir contraseña nueva**. Si no lo ves, buscalo en **correo no deseado**.

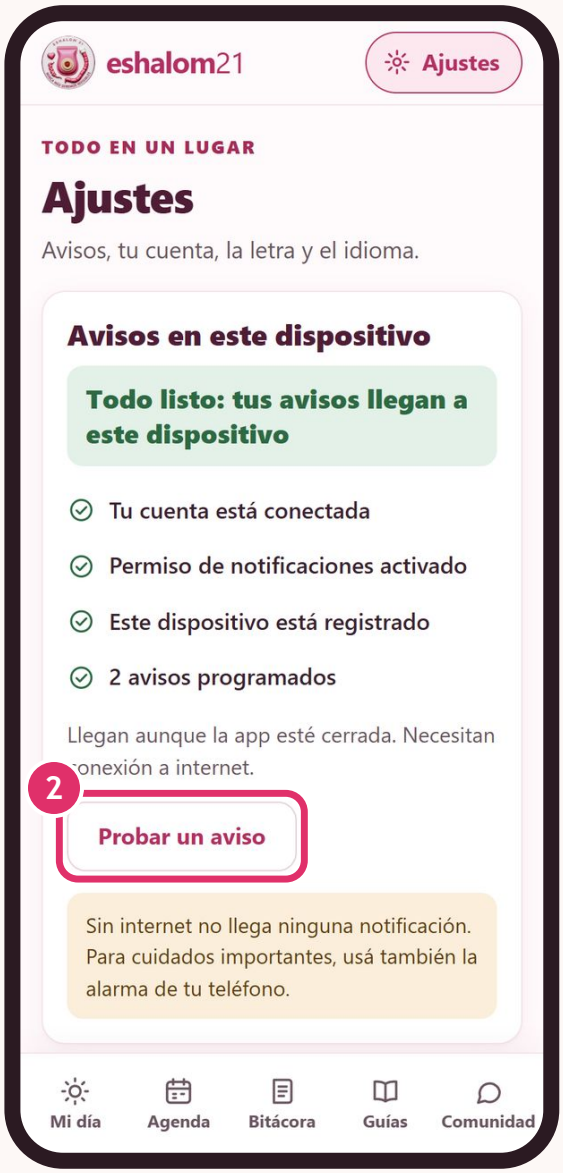
¿Usás un teléfono o una computadora compartidos?

Al terminar, tocá **Cerrar sesión** (arriba, a la derecha). Tus datos quedan en tu cuenta y no en ese aparato.

Activar los avisos

Los avisos te recuerdan revisar o vaciar la bolsa y tus turnos médicos. Hay que darle permiso al navegador una sola vez.





1. Al entrar por primera vez, tocá **Permitir avisos** y después **Permitir** en el mensaje del navegador. Si elegiste «Ahora no», en **Mi día** vas a ver el botón **Activar avisos**.

2. Arriba, en **Ajustes**, una lista te muestra qué está listo y qué falta. Cuando dice «**Todo listo**», tocá **Probar un aviso**: te mandamos uno de verdad. Si no llega, revisá que el teléfono no tenga silenciadas las notificaciones del navegador.

Para que los avisos lleguen siempre

Algunas cosas dependen del teléfono. Estas recomendaciones te ayudan a no perderte ninguno.



Con internet, aunque la app esté cerrada

Si tenés conexión y los avisos activados, el aviso llega aunque hayas cerrado la página.

Sin internet

El aviso llega cuando la aplicación está abierta. Para cuidados importantes, usá también **la alarma de tu teléfono**.

iPhone o iPad

Primero agregá Eshalom21 a la pantalla de inicio: botón **Compartir** y luego **Agregar a inicio**. Abrila desde ese ícono y activá los avisos.

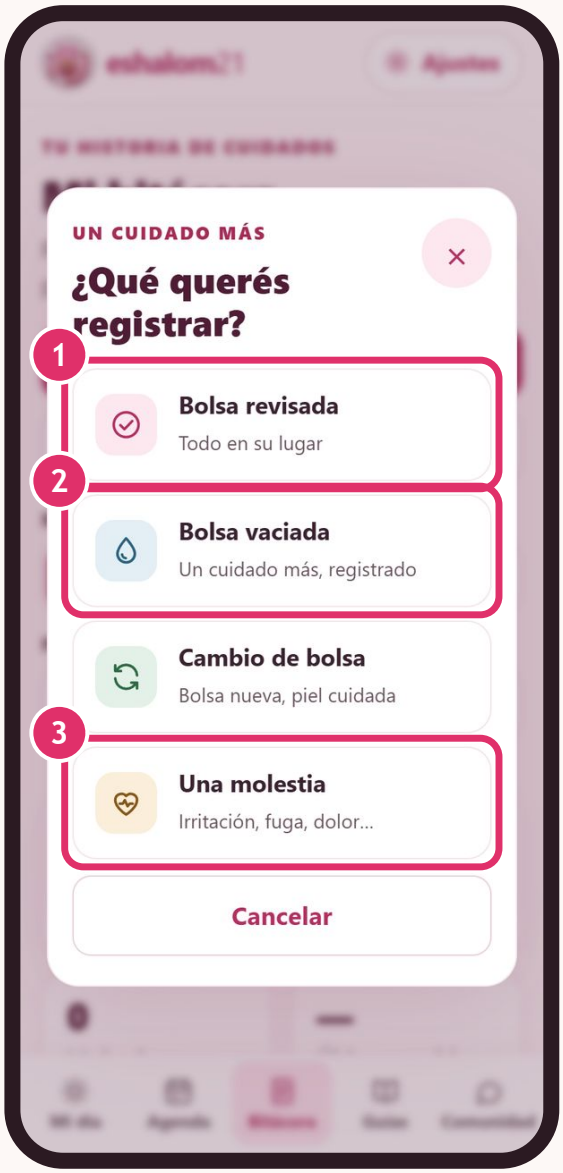
Android o computadora

En **Mi día**, tocá **Activar avisos**. En **Ajustes** aparece **Instalar acceso directo** para abrirla como una app.

Registrar un cuidado

Anotá con un toque cada vez que revisás o vaciás la bolsa. Queda guardado con la fecha y la hora.





1. **Bolsa revisada**: tocalo cuando la revisaste y todo está en su lugar.
2. **Bolsa vaciada**: tocalo cuando la vaciaste.
3. **Una molestia**: para anotar irritación, fuga, dolor o sangrado (en la página siguiente).

Estos botones están en **Mi día**. Si tocaste uno por error, tocá **Deshacer** en el mensaje que aparece abajo. En **Bitácora**, el botón **Registrar** abre las mismas opciones (imagen derecha).

Registrar una molestia

Escuchá a tu cuerpo. Anotar lo que sentís ayuda a contárselo a tu equipo de salud.

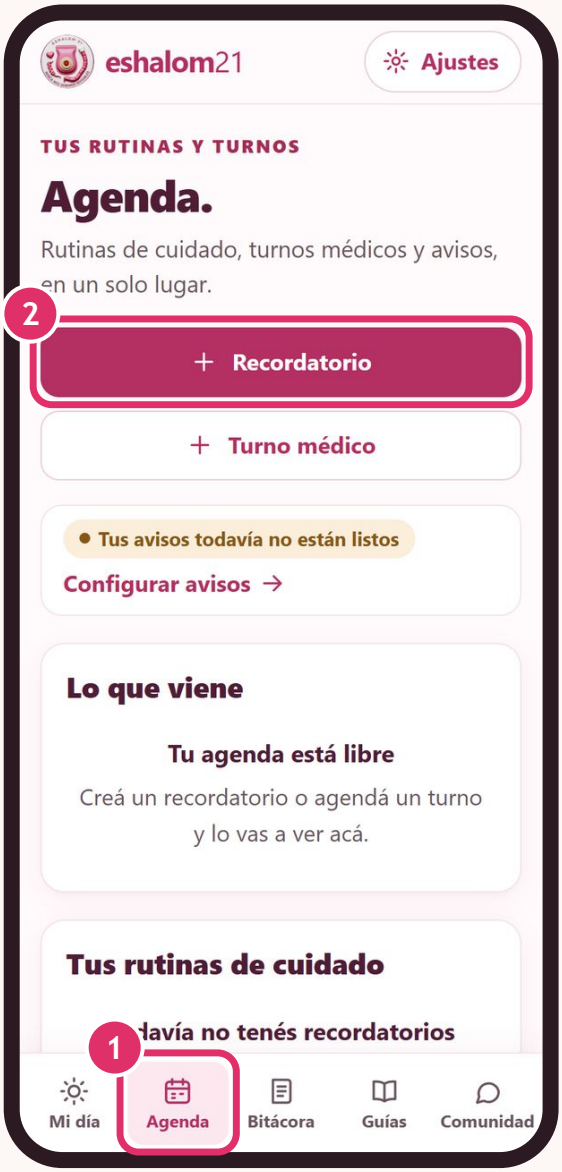




1. Marcá **qué notaste**. Podés elegir más de una opción.
2. Elegí la **intensidad**: leve, moderada o severa.
3. Elegí la **zona** y, si querés, escribí una nota.
4. Si querés, agregá una **foto** con **Seleccionar archivo** (hasta 5 MB).
5. Tocá **Guardar registro**. Lo vas a ver en tu **Bitácora**.

Crear un recordatorio

Elegí a qué hora querés que te avisemos y cada cuánto se repite.

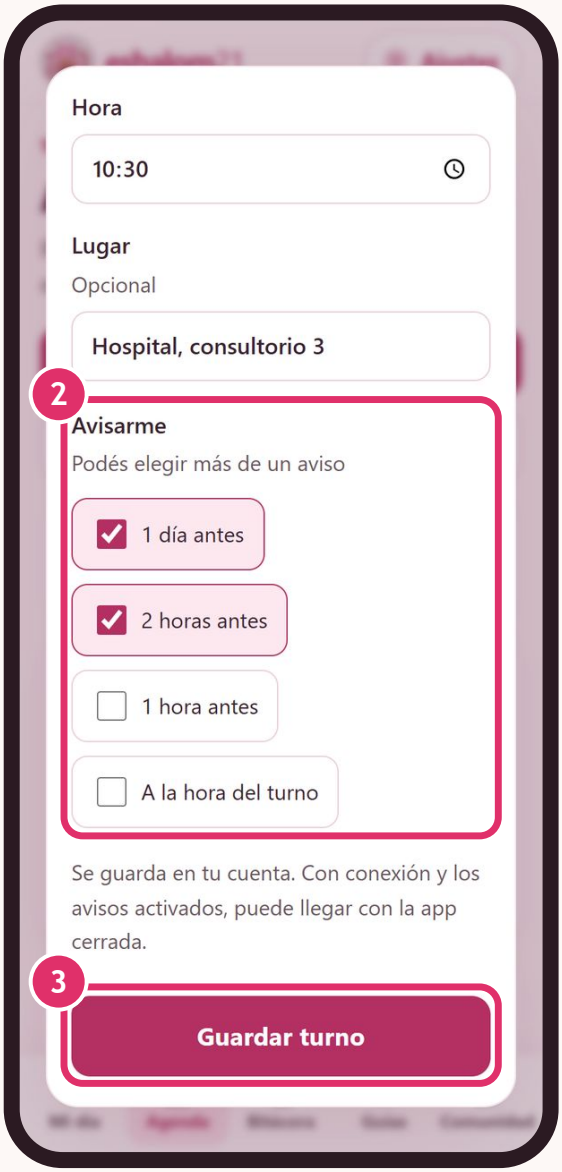


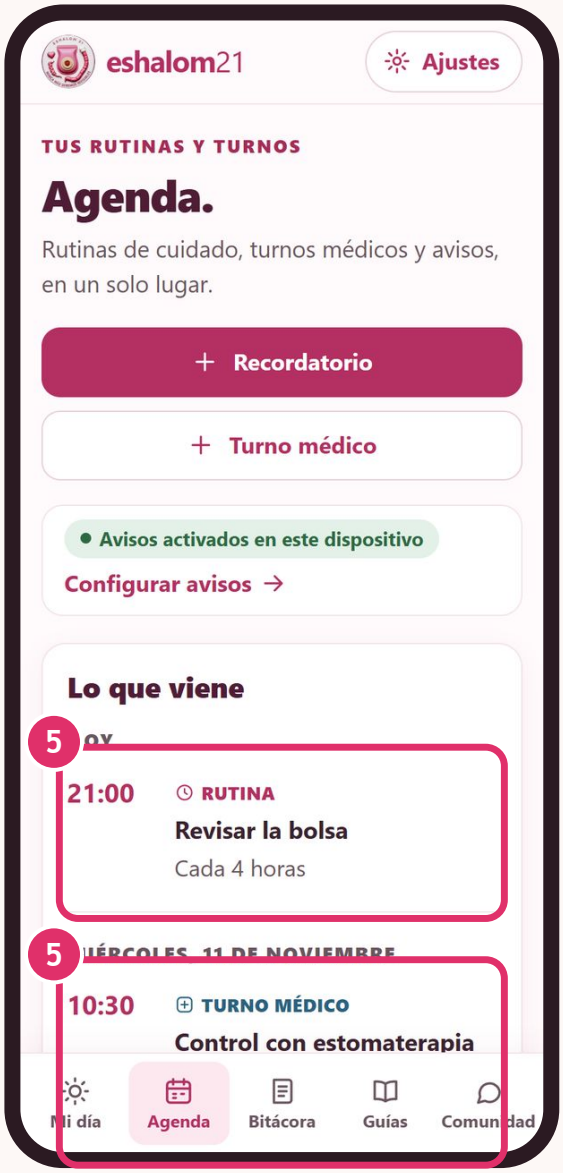


1. Abajo, tocá **Agenda**.
2. Tocá **Recordatorio**.
3. Elegí la **hora**. El nombre es opcional, por ejemplo «Revisar la bolsa».
4. Elegí la **repetición**: todos los días, algunos días de la semana o cada cierta cantidad de horas.
5. Tocá **Guardar recordatorio**.

Agendar un turno médico

Anotá tus turnos y elegí con cuánta anticipación querés el aviso.





1. En **Agenda**, tocá **Turno médico**. Escribí con quién es, la fecha, la hora y el lugar.
2. En **Avisarme**, elegí uno o varios: 1 día antes, 2 horas antes, 1 hora antes o a la hora del turno.
3. Tocá **Guardar turno**.
4. Tus recordatorios se pueden **Pausar** o **Editar** cuando quieras. Para eliminar uno, abrilo con **Editar**.
5. Tus rutinas y turnos aparecen juntos, en orden, en **Lo que viene**.

Cuando llega un aviso

Te avisamos de dos maneras: dentro de la aplicación, si la tenés abierta, y con una notificación del teléfono o la computadora.



La notificación se ve así:

Eshalom21 · ahora

Un momento para cuidarte

Revisar la bolsa

CONFIRMAR REVISIÓN POSPONER 15 MIN

1. **Confirmar revisión**: queda anotado en tu bitácora y el aviso se programa para la próxima vez.
2. **Posponer 15 minutos**: te lo volvemos a recordar en un rato.

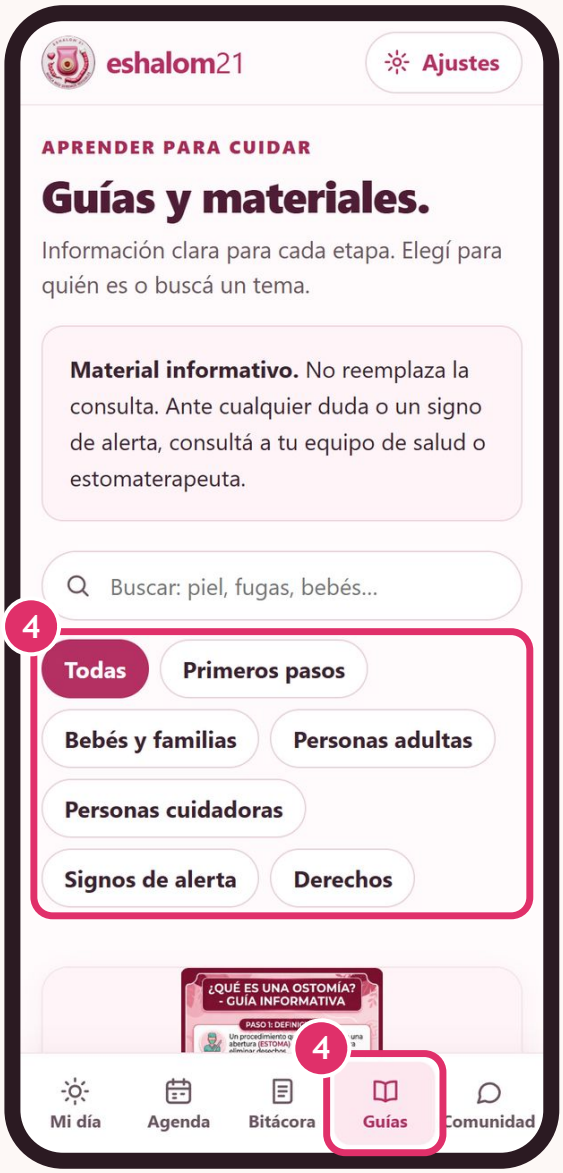
En la notificación tenés los mismos botones. Si tu teléfono no los muestra, tocá la notificación: se abre la aplicación con estas opciones.

En los turnos médicos, el botón dice **Entendido** y no crea un registro de cuidado.

Tu bitácora y las guías

Mirá tu historia de cuidados y aprendé con materiales pensados para cada etapa.



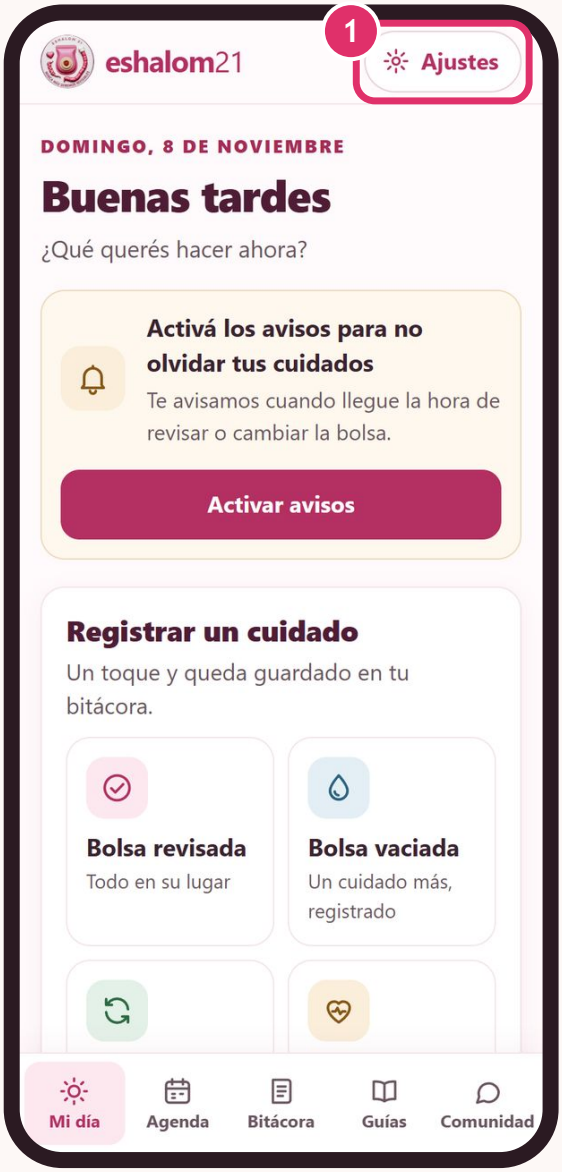


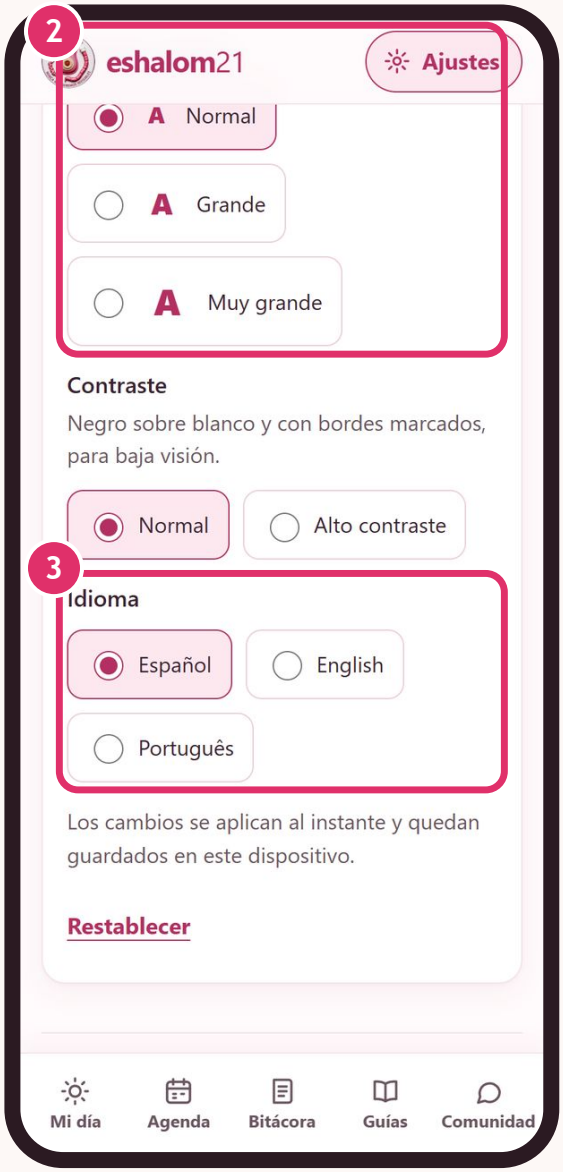
1. Tocá **Bitácora** para ver tus registros agrupados por día y un resumen de tus molestias.
2. **Informe para la consulta** arma un resumen para imprimir o guardar en PDF y llevar a tu equipo de salud.
3. Filtrá por tipo (cuidados o molestias) y por período: 7 días, 30 días, 3 meses o todo.
4. En **Guías**, buscá un tema o elegí para quién es: bebés y familias, personas adultas, cuidadoras…

Tocá una imagen para verla en grande.

Letra, contraste, idioma y tu cuenta

Adaptá la aplicación a tu vista y a tu idioma. Los cambios se ven al instante.





1. Arriba, tocá **Ajustes**. Ahí están los avisos, tu cuenta, la letra y el idioma. También podés elegir el tamaño de letra al entrar por primera vez.
2. Elegí el **tamaño de letra**: normal, grande o muy grande. También podés activar el **alto contraste**.
3. Elegí el **idioma**: español, inglés o portugués.

Podés usar la aplicación en este dispositivo sin una cuenta. Si iniciás sesión, tus cuidados se guardan en tu cuenta; en **Ajustes** podés descargar esta guía o **borrar tus datos** (en Privacidad).

Más apoyo, todos los días

Estas funciones se encuentran en planificación. No reemplazarán la atención profesional.

Chat con IA

Podrás preguntar sobre tu propio historial de registros, cuidados y rutinas.

La IA ayudará a encontrar y resumir datos; no hará diagnósticos ni indicará tratamientos.

Recomendación diaria

La aplicación mostrará una sugerencia breve y automática para acompañar tu día.

Será una orientación general: ante dudas, dolor, irritación o fugas, consultá a tu equipo de salud.

Eshalom21 crece junto a su comunidad.

Gracias por ayudarnos a hacer visible lo invisible.