



# Perimenopausia

DESDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO

EL PODER DEL CLIMATERIO

GUÍA COMPLETA PARA EL USO DE LA PLATAFORMA

By:  **HÁBITOS**  
Conscientes

# PLATAFORMA Y CONTENIDO

## Guía del Usuario para Estudiantes en Hábitos Conscientes Curso: En Plena Flor

### Acceso a la Plataforma

#### Registro:

- Dirígete a la página principal de [www.enplenaflor.habitosconscientes.online](http://www.enplenaflor.habitosconscientes.online) y selecciona Crear cuenta.
- Ingresa tus datos personales (nombre, correo electrónico y contraseña).
- Revisa tu correo para confirmar tu cuenta y completa el registro.

#### Iniciar sesión:

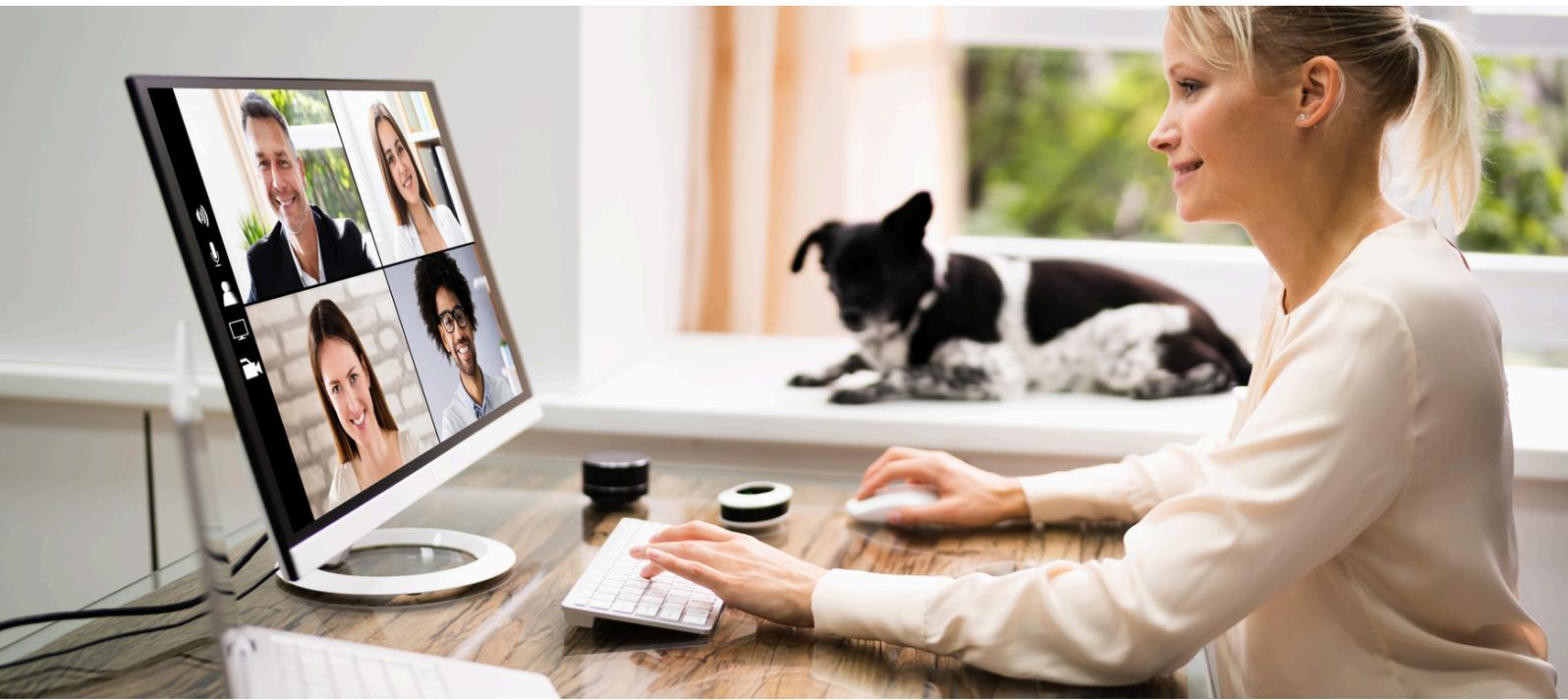
- Ve a la página de inicio de [www.enplenaflor.habitosconscientes.online](http://www.enplenaflor.habitosconscientes.online).
- Haz clic en Iniciar sesión e ingresa tu correo y contraseña.

### Navegación del Curso

#### Panel de Control del Estudiante:

Al iniciar sesión, serás dirigido a tu tablero. Aquí puedes ver:

- Cursos inscritos: Lista de los cursos que estás tomando.
- Progreso: Muestra el porcentaje de avance en cada curso.



### **Acceso al Curso:**

- Selecciona el curso En Plena Flor desde tu panel de control.
- Verás una lista de lecciones organizadas por módulos o temas.

### **Progreso en las Lecciones:**

- Haz clic en una lección para comenzar.
- Al finalizar cada lección, selecciona Marcar como completada. Esto actualizará tu progreso.

### **Contenido del Curso**

#### **Lecciones y Contenido:**

Cada lección puede incluir:

- Videos: Ver el contenido en formato audiovisual.
- Texto: Material escrito con explicaciones y detalles.
- Audio: Archivo en formato de mp3 para escuchar.
- Descargables: Archivos PDF o documentos adicionales que puedes guardar para referencia.

**Marcar como completado:**

Cuando termines una lección, asegúrate de marcarla como completada para avanzar a la siguiente. Esto te ayudará a hacer seguimiento de tu progreso.

**Exámenes o Cuestionarios:**

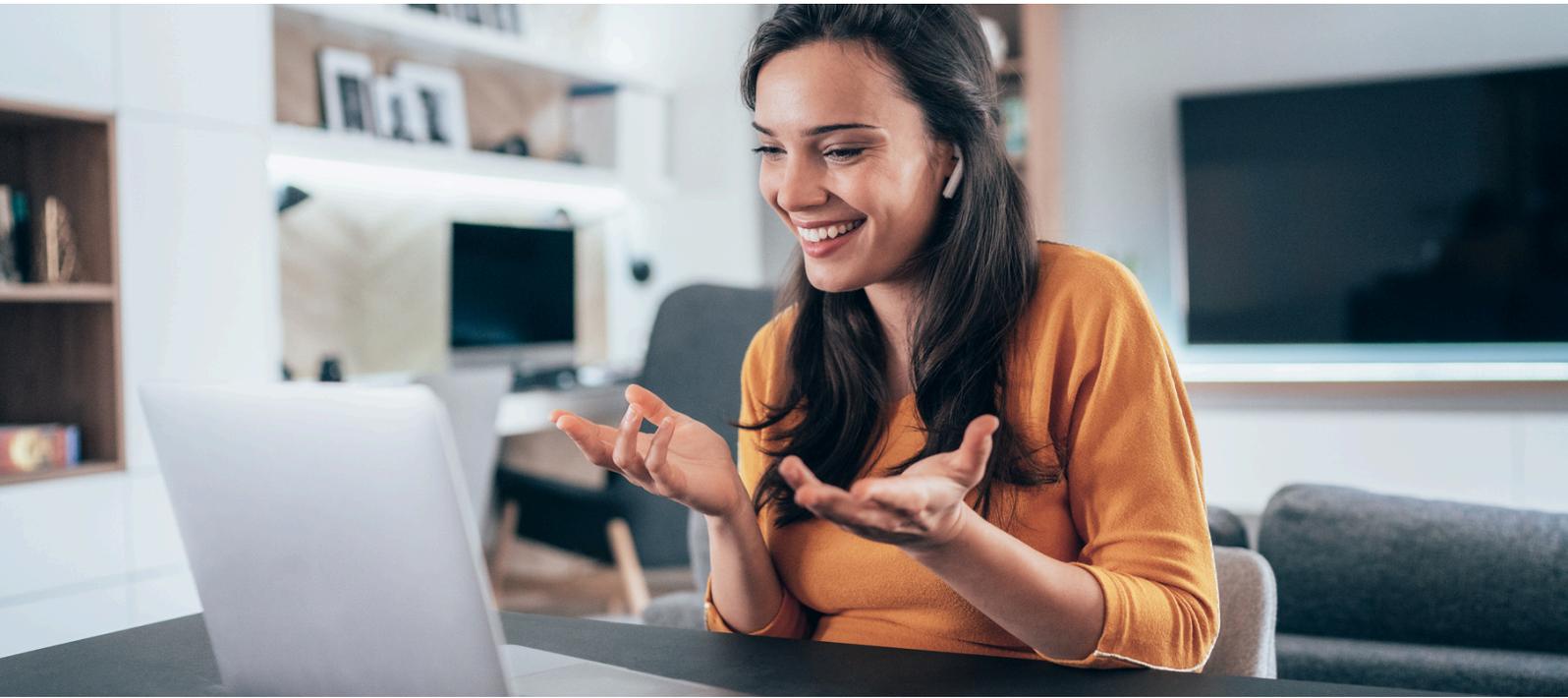
Algunos módulos pueden incluir pruebas para evaluar tu conocimiento. Lee atentamente las preguntas y selecciona las respuestas correctas. En algunos casos, tendrás que esperar una corrección automática o manual por parte del instructor.

**Soporte y Comunidad****Foros del Curso:**

Algunos cursos incluyen un foro donde puedes interactuar con otros estudiantes y hacer preguntas a los instructores. Busca la pestaña de Foro en el curso para unirte.

**Soporte Técnico:**

Si tienes problemas técnicos, dirígete a la sección de Soporte en el sitio. Aquí encontrarás preguntas frecuentes o un formulario para contactar al equipo de ayuda.



## Consejos para Aprovechar al Máximo el Curso

- Organiza tu tiempo: Define un horario de estudio regular.
- Participa en el foro: Aprovecha la comunidad para compartir ideas y resolver dudas.
- Repasa el material: No dudes en volver a ver lecciones si necesitas más claridad.
- Haz tus anotaciones: Tener un cuaderno de notas te ayudará a recordar los puntos importantes.

¡Listo! Ahora ya estás preparada para comenzar y completar el curso En Plena Flor en Hábitos Conscientes. Si sigues estos pasos, aprovecharás al máximo tu experiencia de aprendizaje.