Cómo usar Sagbar entre sesiones

Tu logopeda te ha dado una lista de ejercicios. Aquí se explica cómo usarla en Sagbar.

Abrir la lista

- Abre el enlace o escanea el código QR. La lista de ejercicios se abre en Sagbar.
- La lista muestra tus ejercicios, cuántas veces por semana y durante cuánto tiempo, y una nota de tu logopeda.
- La lista solo se guarda en tu dispositivo y es válida hasta la fecha indicada.

Entre sesiones

- Practica tantas veces como indique la lista. Si te cuesta, haz menos. Pausar siempre está bien.
- Recuerda qué fue bien y qué fue difícil, y llévalo a la siguiente sesión.
- Si un ejercicio te resulta incómodo, para y habla de ello en la siguiente sesión.

Sagbar es una app de autoayuda. No sustituye a la logopedia y no hace diagnósticos.