

MI VISION

Mi Vision

2 semanas: Sabiendo manejar lo basico en la computadora. Aprendiendo un poco mas de escritura en la computadora

2 meses Me veo graduada y sabiendo un poco mas. Entrando y creando paginas ayudando a mis hijos y a otras personas que necesiten saber de computacion.

2 años Con mas experiencia en la computadora y mantenerme al dia, no quedandome atras en los *conocimientos* de computacion. Para asi poder seguir ayudando a mis hijos y a otras personas

20 años. Con mis hijos mas grandes y quizas con nietos. Con tranquilidad.



GOOGLE TRANSLATE



Google translate es una gran herramienta que nos sirve para traducir de un idioma a otro y así de esta manera poder comunicarnos efectivamente. También escribir cartas, mensajes a los maestros de mis hijos, igualmente a los doctores. Me puede Ayudar a tener también comunicación con otros papás, otras personas que no hablan mi idioma ni yo su idioma. Creo es de mucha utilidad.para relacionarnos con otras personas.

Maria Isabel Frias. 01 16 2018

KnowHow2Go



Knowhow2go es un sitio diseñado para poder planear y empoderar a los estudiantes a prepararse para ir al colegio. Explorando este sitio aprenderemos a planear y organizarse para así encontrar alternativas para encontrar lo que realmente necesitamos. Como encontrar colegios, conocer de becas, explorar tus intereses. Maria Isabel Frias. 02-01-2019.

Netsmartz

Es un programa que nos da herramientas tanto a los padres, maestros y niños sobre los peligros que podemos encontrar en las redes sociales.

Tendencias y temas
Teléfonos celulares
Seguridad en el internet
Solicitud sexual
Cyberbullying
Social media
Videochat y mensajería



Es una página muy importante ya que nos alerta y de esa manera podemos platicar con nuestros hijos y darles a conocer para que ellos estén alertas y nosotros como padres poder checarlos más.

Maria Isabel Frias.
02-06-2019. OHS.

Dr Furhman

Que es GBOMBS?

G greens

O onions

M mushrooms

B berries

Sseeds.

MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes que no tienen calorías como las vitaminas, minerales y fitoquímicos que se encuentran en las plantas.



Diferencia entre micro y macro nutrientes.

Los micronutrientes nos aportan vitaminas, minerales y fitoquímicos que son esenciales para nuestro cuerpo y nuestra salud. No son opcionales. Y los macronutrientes solo aportan gran cantidad de calorías y nos dan energía. Nos hacen obesos.

Maria Isabel Frias
02-06-2019 OHS.