

# *Mi vision*

## “MI VISIÓN”

*es que en 2 semanas yo estaré usando las herramientas correctas para hacer los documentos y presentaciones.*

*en 2 meses podre crear documentos como una experta para ayudar a mis hijos en sus tareas y proyectos, y apoyar a mi comunidad dando un poquito de mi tiempo para ayudar aquellas familias que se les dificulta un poco más para aprender lo nuevo de la tecnología.*

*En 20 años me veo teniendo mi propio negocio a lo máximo siendo una maestra de la tecnología enseñando a los demás a tener éxito en sus vidas porque si se puede.*



*Esta presentación fue creada por Alma chavez  
Feb. 8, 2019 Orange High School.*



Do you?

**KNOW  
HOW  
2  
GO**

**Be Safer Online**



**NetSmartz**

Internet  
Safety  
Program  
for Kids and  
Teens

[Click here for  
more info](#)

# Dr. Fuhrman™

Smart Nutrition. Superior Health.

Que son los G-BOMBAS

Son 6 super poderosos alimentos, que te ayudarán a mantenerte saludable.

G- greens (hortalizas verdes)

B- beans (frijoles)

O- onions (cebollas)

M- mushrooms (hongos)

B- berries (bayas)

S- seeds (semillas o granos)

Que son MICRONutrientes? Es el factor más importante que determina la calidad de su salud, no contienen calorías pero son altos en vitaminas y minerales...

Que son MACRONutrientes? Son los nutrientes que contienen gran cantidad de calorías, consumiendo en gran cantidad promueven a la obesidad, y algunas enfermedades relacionadas .