



INSTRUCCIONES PARA USAR LA APLICACIÓN DE AUDIO BIAURICULAR

Haga clic en cualquiera de los siguientes enlaces para acceder al audio binauricular de *Empowered Relief*:

<https://empoweredrelief.stanford.edu/binaural-relaxation-spanish>

<https://calmtool.med.stanford.edu/> (*Calm Tool App*)

Puede descargar *Calm Tool* (herramienta de relajación) como aplicación en su teléfono inteligente u otro dispositivo. Una vez descargada, aparecerá un ícono en la pantalla de su teléfono desde donde podrá acceder fácilmente. También puede hacer clic en el botón de «play» (reproducir) para comenzar a escuchar el audio.

Computadora de escritorio o portátil con sistemas operativos Mac y Windows

Use el navegador de Google Chrome para ingresar a <https://calmtool.med.stanford.edu/>. Haga clic en el ícono de «Install» (instalar) a la derecha de la barra de búsqueda. El ícono de *Empowered Relief* se mostrará en su pantalla principal o de inicio.



iPhone y iPad

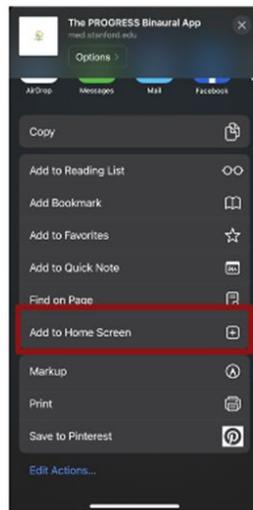
Use el navegador de Safari para ingresar a <https://calmtool.med.stanford.edu/>. Pulse el botón de «Share» (compartir) en la parte inferior de la pantalla. Seleccione la opción «Add to Home Screen» (agregar a la pantalla principal) y luego «Add» (agregar). Esta aplicación se mostrará en su pantalla principal.

Seleccione el ícono del menú



Paso 1

Seleccione 'Add to Home Screen'



Paso 2

Seleccione 'Add'



Paso 3

La aplicación aparecerá en su teléfono



Paso 4

Dispositivos con sistema operativo Android

Use el navegador de Google Chrome para ingresar a <https://calmtool.med.stanford.edu/>. Haga clic en el botón de «Add to Home Screen» (agregar a la pantalla principal) en la página de inicio de *Calm Tool*. La aplicación se mostrará en su pantalla principal.