

[www.osteomujer.com](http://www.osteomujer.com)

# MANUAL PARA USUARIAS

OSTEO  MUJER

Guía paso a paso para que disfrutes todo lo que  
ofrece la plataforma

# Contenidos

## Bienvenida

## Cómo ingresar a la plataforma

- Ingresar a la plataforma desde el navegador
- Ingresar a la plataforma desde la app oficial
- Ingresar a la plataforma con contraseña

## Recorrido por la plataforma

## Cómo saber qué clase hacer

- Cómo elegir el nivel adecuado para ti
- Diferencias entre los niveles
- Qué hacer si una clase te parece muy fácil o muy difícil
- Cuándo cambiar de nivel
- Cómo combinar clases del calendario con otras de la plataforma

## Menú de reproducción: cómo usar cada opción

## Clases en vivo: cómo funcionan y cómo participar

- ¿Qué son las clases en vivo?
- ¿Dónde ver la programación?
- ¿Cómo entrar a una clase en vivo?
- ¿Qué necesito para participar en la clase en vivo?
- ¿Y si no puedo estar en vivo?
- Recomendaciones para aprovechar mejor la clase en vivo

## Comunidad y contacto

- [Cómo acceder a la Comunidad](#)
- [¿Qué canales existen dentro de la Comunidad?](#)
- [Cómo escribir una publicación o respuesta en la comunidad](#)
- [Cómo seguir, bloquear o denunciar en la Comunidad](#)

## Otras secciones de la plataforma

- [Conferencias](#)
- [Directos grabados y favoritos](#)
- [Listas de reproducción](#)
- [Mini cursos](#)
- [eBooks descargables](#)
- [Continuar viendo](#)
- [Mi biblioteca](#)
- [Cómo usar los filtros de búsqueda](#)

## Cómo gestionar tu cuenta

- [Actualizar información personal e imagen de perfil](#)
- [Cambiar o establecer contraseña](#)
- [Administrar notificaciones](#)
- [Consultar y gestionar tus compras y membresía](#)
- [Cómo cambiar de plan](#)
- [Cómo pausar la membresía](#)
- [Cómo cancelar la membresía](#)
- [Cómo cambiar el método de pago](#)

- [Cómo consultar tu historial de pagos y facturas](#)

[Opciones de reproducción \(App\)](#)

[Preferencias \(App\)](#)

[Tarjetas de regalo](#)

- [Cómo comprar tarjeta de regalo](#)
- [¿Qué recibes al comprar una tarjeta de regalo?](#)
- [Cómo canjear una tarjeta de regalo](#)

[Cómo ver las clases en tu televisor](#)

- [Pasos para transmitir desde la App a tu Televisor](#)
- [Pasos para transmitir mediante cable HDMI](#)
- [¿Y si mi televisor es antiguo?](#)

[Usar app en Apple Watch](#)

[Preguntas frecuentes](#)

# Bienvenida

Querida alumna,

Gracias por confiar en OsteoMujer. Este manual fue creado con mucho cuidado para ti, que quieres mejorar tu salud ósea y sentirte más fuerte y segura, sin importar la edad ni la experiencia con la tecnología.

Sabemos que muchas veces los temas digitales pueden parecer confusos o difíciles, pero aquí te acompañamos paso a paso, con explicaciones sencillas, consejos prácticos y opciones por si algo no funciona como esperas.

Este manual está pensado para que lo uses a tu ritmo. Puedes leerlo completo o ir directo a la sección que necesites según tu duda. Está dividido en partes claras, cada una con instrucciones fáciles de seguir y sin tecnicismos.

OsteoMujer no es solo una plataforma de ejercicios, es una comunidad de mujeres que se acompañan, aprenden y progresan juntas. Aquí estás segura y respaldada.

Con mucho cariño,

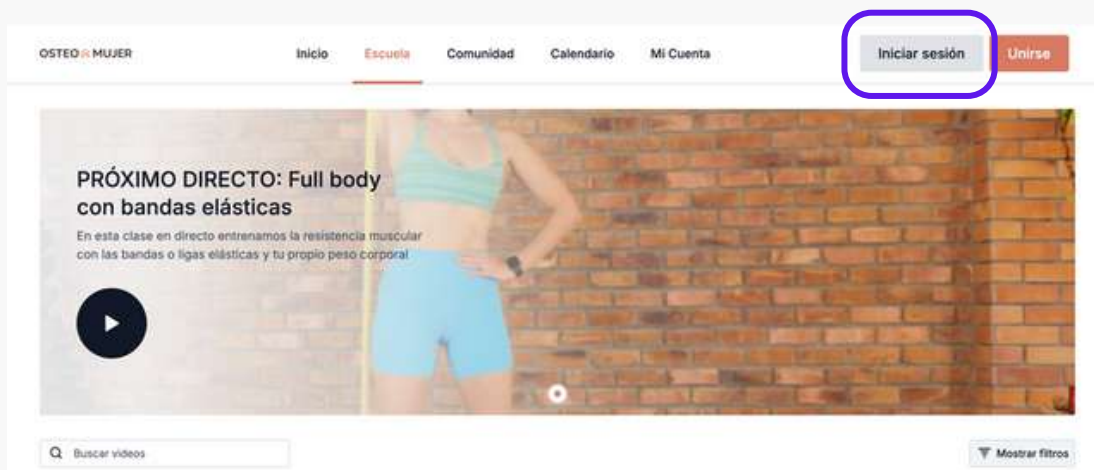
**El equipo de OsteoMujer**

# Cómo ingresar a la plataforma

Para ver tus clases y disfrutar del contenido de OsteoMujer, necesitas ingresar a la plataforma. Puedes hacerlo desde un navegador o desde la aplicación en tu celular o tableta.

## Opción 1: Ingresar a la plataforma desde el navegador (computador, celular o tableta)

1. Abre el navegador de internet (como Chrome, Safari o Firefox).
2. Escribe: [www.escuela.osteomujer.com](http://www.escuela.osteomujer.com) y presiona Enter.
3. Haz clic en el botón *Iniciar sesión* (arriba a la derecha).



4. Verás una pantalla que dice "*¡Bienvenido de nuevo!*".
5. Escribe tu correo electrónico y haz clic en el botón *Enviarme un enlace para iniciar sesión*.

¡Bienvenido de nuevo!

Correo Electrónico

Enviarme un enlace para iniciar sesión

ó

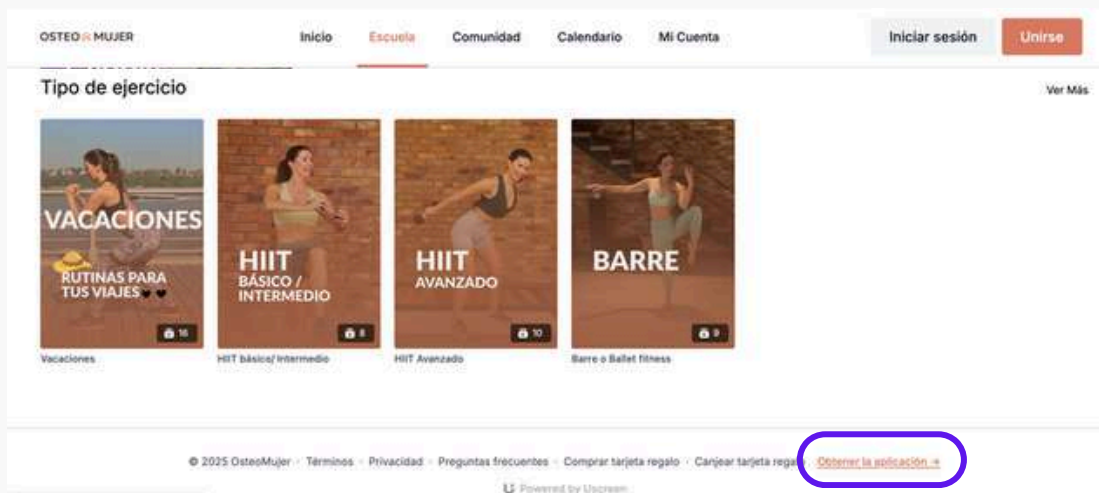
6. Revisa tu correo y haz clic en el enlace que te enviamos. Al hacerlo, ingresarás directamente a tu cuenta (no necesitas contraseña).



Este método se llama "Magic Link". Es más fácil y seguro. Solo necesitas abrir el enlace desde el mismo dispositivo donde abriste tu correo.

## Opción 2: Ingresar a la plataforma desde la app oficial OsteoMujer

1. Ve a la página [www.escuela.osteomujer.com](http://www.escuela.osteomujer.com).
2. Desliza hasta el final (el pie de página o "footer").
3. Allí verás el enlace "Obtener la aplicación". Haz clic y elige según tu dispositivo:  
Para iPhone o iPad: [Descargar desde App Store](#)  
Para Android: [Descargar desde Play Store](#)



4. Instala la aplicación y ábrela.
5. Escribe tu correo y recibirás un enlace (igual que en el navegador) para entrar sin contraseña.

## Ingresar a la plataforma con contraseña

Si prefieres ingresar usando una contraseña (en lugar del enlace que llega al correo), o si olvidaste tu contraseña anterior, también puedes hacerlo así:

1. Cuando estés en la pantalla de inicio de sesión, haz clic en "Inicia sesión con contraseña" (es un botón gris justo debajo del botón color rosa salmón).



¡Bienvenido de nuevo!

Correo Electrónico

soporte@osteomujer.com

Envíame un enlace para iniciar sesión

o

Inicia sesión con contraseña

2. Allí verás un nuevo espacio para escribir tanto tu correo como tu contraseña.

En caso de que hayas olvidado tu contraseña o aún no hayas creado una, justo debajo de este espacio encuentras la opción: "Establece una nueva contraseña".



¡Bienvenido de nuevo!

Correo Electrónico

Ingresa tu correo electrónico

Contraseña

Escribe tu contraseña

Inicia sesión

Inicia sesión con tu email [o Establece una nueva contraseña](#)

3. Haz clic en esa pregunta y se abrirá una nueva ventana.

4. Escribe tu correo electrónico completo, tal como lo usaste al registrarte.



**Establecer nueva contraseña**

Correo Electrónico

Enviar Instrucciones

5. Revisa tu bandeja de entrada (dependiendo de tu configuración de seguridad a veces llega a la carpeta de spam o correo no deseado).

6. Abre el correo que te llegó y haz clic en el enlace que dice "Restablecer contraseña".



7. El enlace te llevará a una página donde puedes escribir una nueva contraseña".



**Establecer nueva contraseña**

Nueva contraseña:

Debe incluir al menos 8 caracteres

Guardar nueva contraseña

8. Asegúrate de escribir una contraseña fácil de recordar pero segura (por ejemplo, que combine letras y números).

9. Guarda los cambios y vuelve a ingresar a la plataforma usando tu nueva contraseña.

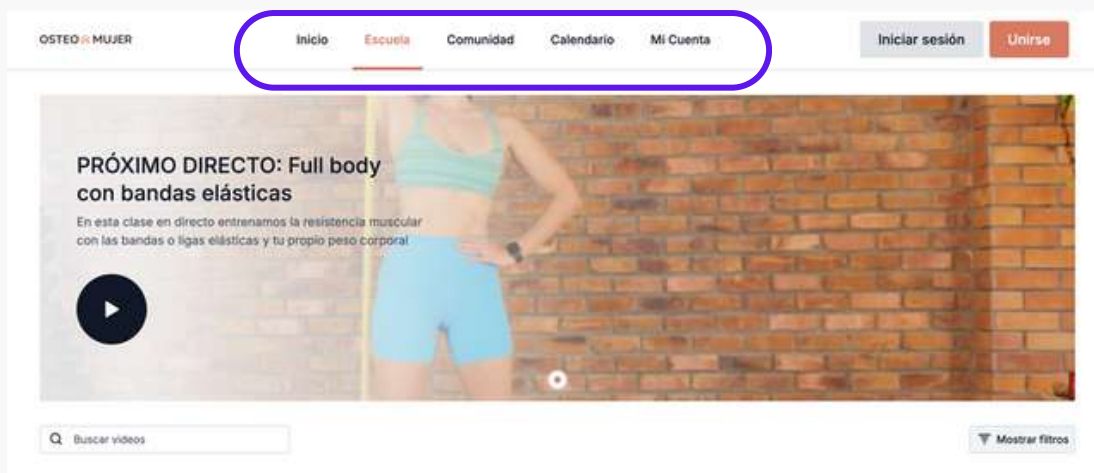
Si no recuerdas con qué correo te registraste o en algún paso tienes dudas o problemas escríbenos a **soporte@osteomujer.com** contándonos tu nombre completo y con gusto te ayudaremos con mucho gusto.

💡 Nota importante: No te preocupes si ves algunas clases con candados 🔒. Casi siempre significa que aún no has iniciado sesión.

Una vez ingreses con tu cuenta, tendrás acceso completo a todas las clases y secciones incluidas en tu plan.

# Recorrido por la plataforma

Cuando entres a la plataforma OsteoMujer, te vas a encontrar con el menú principal en la parte superior de la página o aplicación. Este menú tiene varias secciones importantes que te explicamos a continuación:

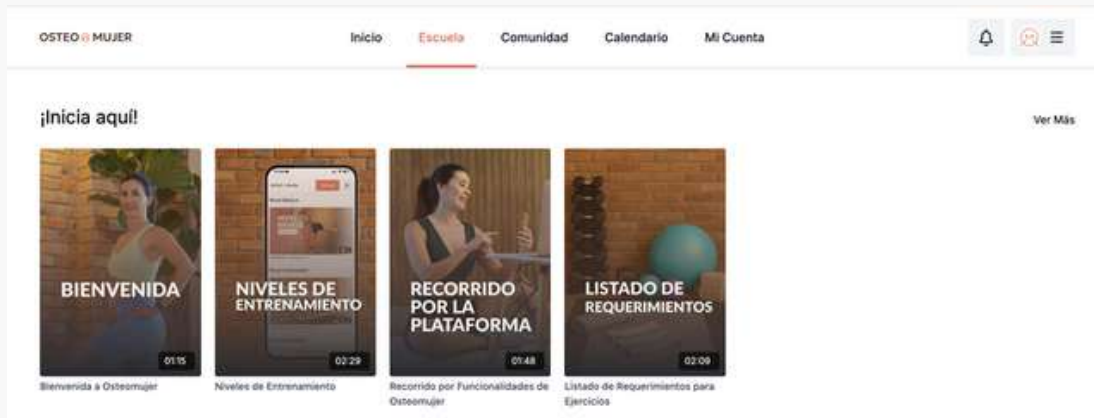


**Inicio:** Este botón te lleva al sitio web principal de OsteoMujer: [www.osteomujer.com](http://www.osteomujer.com). Desde allí puedes conocer más sobre nuestra misión, leer artículos, y descubrir cómo funciona todo el programa en general.

**Escuela:** Aquí es donde accedes a todo el contenido de clases. Al ingresar, verás una sección muy importante llamada "*¡Inicia aquí!*". Esta sección incluye cuatro videos breves que te recomendamos ver antes de comenzar con tu entrenamiento:

- Bienvenida a OsteoMujer
- Niveles de entrenamiento
- Recorrido por funcionalidades de la plataforma
- Listado de requerimientos para ejercicios

Ver estos videos te ayudará a entender cómo funciona la plataforma, cómo están organizadas las clases y qué necesitas tener en casa para comenzar con seguridad y confianza.



Dentro de la Escuela también encontrarás los programas de ejercicio organizados por niveles y ciclos. Cada ciclo incluye un video introductorio que explica cómo abordar ese grupo de semanas, qué esperar y cómo prepararte. Siempre recomendamos ver ese video antes de comenzar con las clases semanales.

**Comunidad:** Es el espacio para interactuar con otras alumnas, hacer preguntas, compartir experiencias o pedir ayuda. También puedes ver lo que otras mujeres han compartido.

**Calendario:** En esta sección puedes ver tus clases en vivo programadas, y también puedes agregar manualmente las clases que planeas hacer en la semana. Así organizas tu rutina como más te convenga, pero recuerda seguir el orden del ciclo que estás trabajando.

**Mi cuenta:** Desde aquí puedes revisar tus datos, actualizar tu contraseña, ver tu método de pago y gestionar tu suscripción.

# Cómo saber qué clase hacer

Las clases están organizadas por niveles: básico, intermedio y avanzado. Cada nivel tiene ciclos estructurados por semanas. Te explicamos cómo funciona cada uno:

**Nivel básico:** Tiene 3 ciclos, cada uno dura 4 semanas. Es decir, el nivel básico completo está diseñado para 12 semanas. Cada semana incluye 3 clases. Puedes elegir los días que mejor se adapten a tu rutina, pero es importante que sigas el orden indicado en cada ciclo.

**Nivel intermedio:** Tiene 8 ciclos en total. Cada ciclo es progresivo y en conjunto cubren 45 semanas de entrenamiento. También hay 3 clases por semana.

**Nivel avanzado:** Está pensado para mujeres que ya tienen más experiencia con el ejercicio. Tiene 9 ciclos, con un total de 54 semanas de entrenamiento.

Para saber qué clase hacer hoy:

1. Ingresa a la sección [Escuela](#).
2. Elige tu nivel (básico, intermedio o avanzado).
3. Abre el ciclo en el que vas.
4. Comienza por el video introductorio del ciclo.
5. Luego haz la clase que sigue según el orden de la semana.

Puedes agregar esa clase a tu calendario personal dentro de la plataforma si te ayuda a organizar tus días.

## Cómo elegir el nivel adecuado para ti

OsteoMujer está diseñada para acompañarte desde tus primeros pasos hasta un nivel de ejercicio mucho más avanzado. Los entrenamientos están divididos en niveles y ciclos para que avances de forma segura y progresiva. Aquí te explicamos todo con detalle:

## Diferencias entre los niveles

- **Nivel Básico:** Pensado para quienes comienzan su camino de fortalecimiento óseo de forma segura, incluso si han tenido fracturas previas. Incluye:
  - Pilates y ballet fitness adaptados
  - Técnicas de fisioterapia y postura
  - Ejercicios seguros para huesos frágiles
- **Nivel Intermedio:** Diseñado para quienes ya tienen experiencia en ejercicio y quieren fortalecer sus huesos, masa muscular y resistencia. Incluye:
  - Pilates, barre y pesas en circuito
  - Ejercicios de fuerza para estimular el hueso
  - Recuperación muscular y mejora de la flexibilidad
- **Nivel Avanzado:** Para quienes buscan consolidar masa ósea, fuerza funcional y coordinación avanzada. Incluye:
  - Programas progresivos mensuales
  - Movilidad, fuerza y coordinación
  - Funcionalidad para la vida diaria

## Qué hacer si una clase te parece muy fácil o muy difícil

Es normal que algunas clases te parezcan fáciles. El programa está diseñado meticulosamente con días de carga (más intensos) y días de descarga o recuperación (más suaves), porque el cuerpo necesita ambos para fortalecerse correctamente.

Confía en el proceso. Aunque una clase te parezca sencilla, está cumpliendo una función específica en tu progreso. Además, Mayi suele mostrar variaciones dentro de cada clase para subir o bajar la dificultad. Si sientes que puedes hacer más esa semana, Mayi muchas veces te indica cuándo complementar o repetir una clase.

Y recuerda que todos los sábados hay sesiones en vivo donde puedes hacerle preguntas directamente.

Si una clase se siente muy difícil, es importante escucharte. Puedes repetir un ciclo anterior o consultar en la sesión en vivo para saber si estás en el nivel correcto.

## **Cuándo cambiar de nivel**

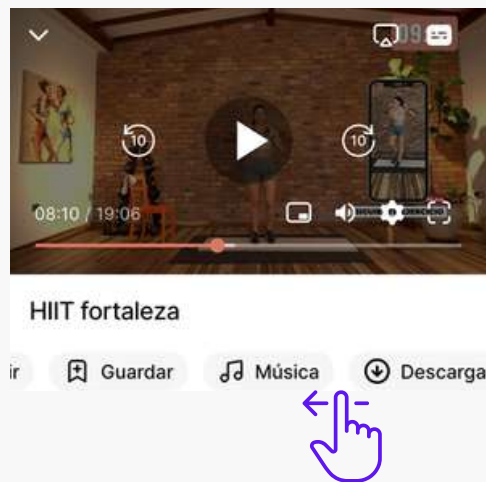
- Cuando completes todos los ciclos del nivel actual y te sientas fuerte, estable y segura.
- Cuando repitas un ciclo varias veces y las clases ya no te representen un reto.
- Pero recuerda: no hay prisa. Está bien mantenerse en el mismo nivel el tiempo que necesites.

## **Cómo combinar clases del calendario con otras de la plataforma**

- El calendario es tu herramienta para organizarte. Allí puedes agendar las clases del ciclo que estás siguiendo según tus días disponibles.
- Si deseas sumar alguna clase adicional, como una de respiración o estiramiento, puedes buscarla en la biblioteca de clases y agregarla a tu calendario como complemento. La idea es que el ciclo principal se mantenga en orden, y las clases extras te sirvan de apoyo según cómo te sientas esa semana.

# Menú de reproducción: cómo usar cada opción

⚠️ **Antes de comenzar** ⚠️: si estás usando la app y no ves todos los botones a la vista, desliza hacia la izquierda las etiquetas que están justo debajo del video. Esto hará que aparezcan las demás opciones disponibles.



Ahora sí, te explicamos cada botón paso a paso:

## **Compartir**

(Disponible en web y app)

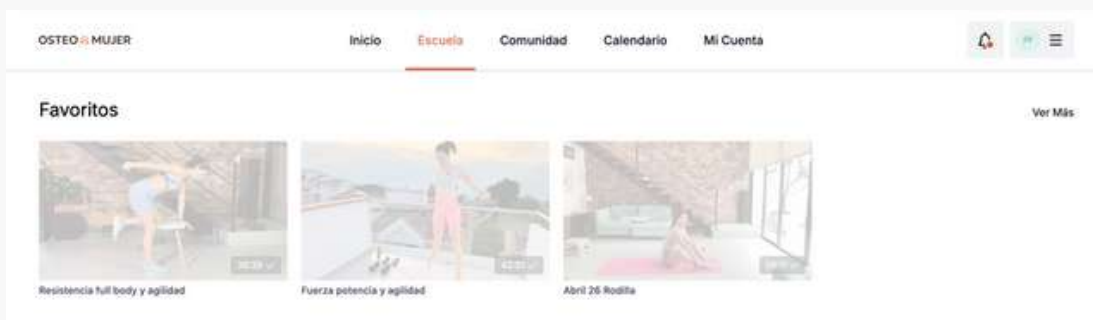
Al hacer clic en esta opción, podrás compartir el video en tus redes sociales, enviarlo directo a tus contactos o copiar el enlace directo. **Es importante saber al momento de compartirlo que solo las personas que tengan suscripción activa en OsteoMujer, podrán reproducir el video.**

## ♥ **Agregar a Favoritos**

(Disponible en web)

Verás un corazón abajo del video. Al hacer clic, se pondrá de color rosa salmón y se guardará en la sección “Favoritos”.

Podrás ver todos los videos marcados como favoritos desde la web en la sección “Escuela” navegando un poco hacia abajo.



## 📌 **Guardar**

(Disponible en app)

Verás una opción que dice “Guardar”. Al seleccionarla, te aparecerá un recuadro donde puedes marcar “Favoritos” o crear una “nueva lista de reproducción” con el nombre que prefieras. Estas listas te ayudan a organizar tus clases favoritas por tipo o tema. Puedes encontrar tus listas en la app así:

1. Toca el ícono Cuenta (abajo a la derecha de la pantalla).
2. Se abrirá un menú con varias opciones.
3. Allí encontrarás:
  - Favoritos: las clases que marcaste con el corazón o que agregaste a la lista favoritos.
  - Listas de reproducción: aquí están los videos que guardaste en una lista personalizada.



## 🎵 Música

(Disponible en app)

Al hacer clic en esta opción se habilitará una barra de volumen, esta función sirve para regular el sonido de otras aplicaciones (como mensajes, llamadas, música u otras apps) para que puedas escuchar mejor tu clase sin interrupciones.

## ⬇️ Descargar

(Disponible en app)


Este botón permite guardar la clase dentro de la aplicación, para que puedas verla más tarde incluso sin conexión a internet. Es útil si vas a salir de viaje o si tienes una conexión débil.

- **Importante:** el video no se guarda en la galería de tu celular. Solo se podrá ver dentro de la app.
- **Recomendación:** intenta descargar las clases cuando estés conectada a una red Wi-Fi, así no consumirás tus datos móviles.
- **Espacio:** necesitas tener espacio libre en tu celular o tablet. Si el dispositivo está lleno, no se podrá completar la descarga.

## Añadir al calendario

(Disponible en web y app)

Sirve para ayudarte a organizar tu semana y cumplir tus objetivos. Al hacer clic, la clase se agregará a tu calendario personalizado dentro de la plataforma.

 Recuerda:

- Cada nivel está organizado por ciclos, cada ciclo se divide en semanas y cada semana tiene entre 3 y 4 clases.
- Usa el calendario para decidir qué día de la semana harás cada clase.

Consulta tu programación en la sección “Calendario” en el menú principal de la escuela.



**Extra tip:** desde la versión web también puedes agregar clases a tus calendarios de Google, Outlook o Apple, de este modo podrás organizar tus clases para que no interfieran con tus actividades personales o laborales.

## Marcar como visto

(Disponible en web y app)

Esta opción te permite llevar un control de las clases que ya realizaste.

- **En la app:** verás un ícono de un ojo. Solo tienes que tocarlo después de terminar la clase.

- **En la web:** haz clic en los tres puntitos que están junto al video y selecciona “Marcar como visto”. De este modo, cuando regreses a la plataforma sabrás exactamente por dónde vas y qué clases te faltan por hacer.



# Clases en vivo: cómo funcionan y cómo participar

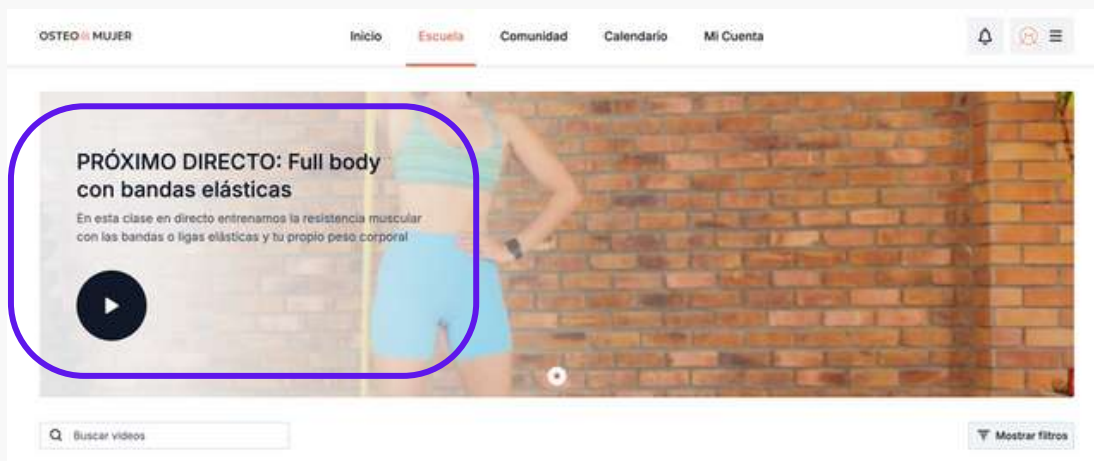
Las clases en vivo son una de las experiencias más enriquecedoras de OsteoMujer. Es la oportunidad de ejercitarte en tiempo real junto a Mayi y otras mujeres, sintiéndote acompañada y parte de una comunidad.

## ¿Qué son las clases en vivo?

Son sesiones transmitidas en directo, una vez a la semana. En ellas puedes seguir el movimiento paso a paso desde la plataforma de la escuela, y al final se comparte un enlace de Zoom para que puedas entrar a una conversación más cercana: allí puedes hacer preguntas con tu voz y ver a otras compañeras si lo deseas.

## ¿Dónde ver la programación?

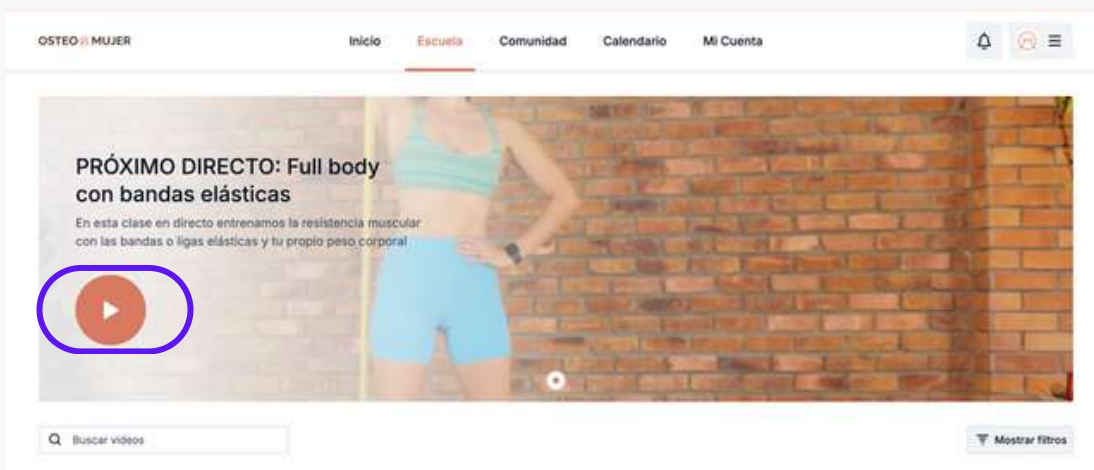
Para saber cuándo es la próxima clase en vivo, puedes verla directamente en el banner principal de la Escuela, donde siempre estará destacada como “Próximo directo”. También puedes consultarla en la sección “Calendario”, donde verás todas las clases programadas con la fecha y hora correspondiente, adaptadas a tu zona horaria, recuerda que las clases en directo son todos los sábados.





## ¿Cómo entrar a una clase en vivo?

1. Ve al banner de la Escuela o al "Calendario".
2. Busca la clase marcada como "Próximo directo".
3. A la hora indicada, haz clic sobre la clase para ingresar al reproductor desde donde se transmitirá.



4. Durante la clase puedes escribir tus comentarios o preguntas en el chat que aparece al lado del video (en la web) o debajo (en la app). Es un espacio para interactuar con Mayi y con otras alumnas en tiempo real.



5. Al terminar el directo, compartimos en el chat un enlace especial de Zoom. Allí podrás entrar unos minutos extra para conversar con Mayi, hacer tus preguntas en persona y escuchar las respuestas a las inquietudes de otras alumnas.

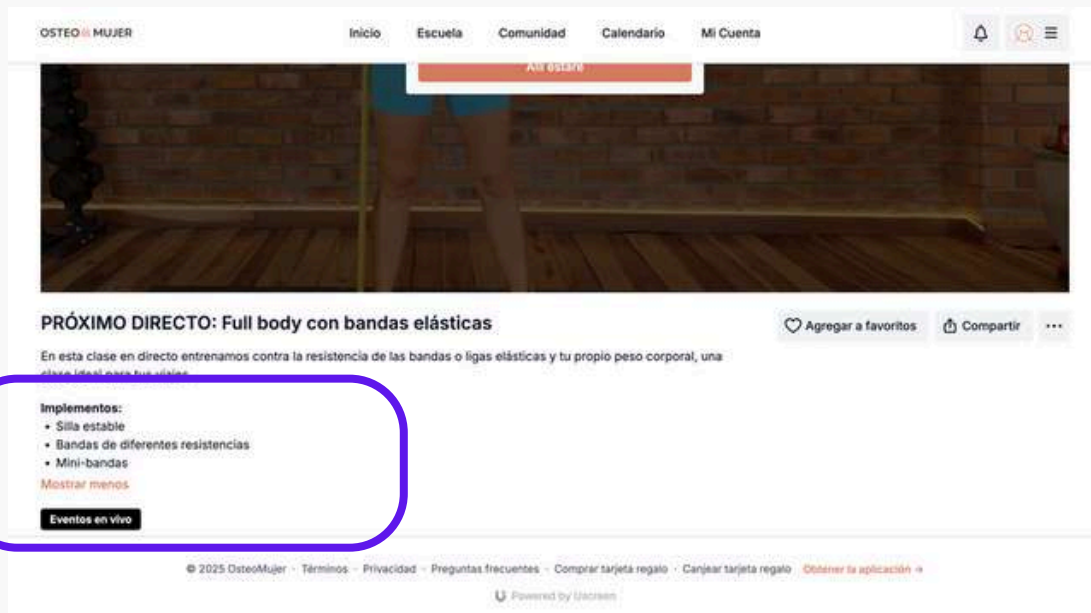
Si llegaste tarde o el chat pasó muy rápido y lo perdiste, el enlace también se publica en la Comunidad, normalmente en novedades-anuncios.



## ¿Qué necesito para participar en la clase en vivo?

Solo necesitas tu dispositivo con conexión a internet. Durante la clase puedes seguir los ejercicios desde la plataforma, y si deseas interactuar al final por Zoom, puedes activar tu micrófono y cámara para hablar y ver a tus compañeras.

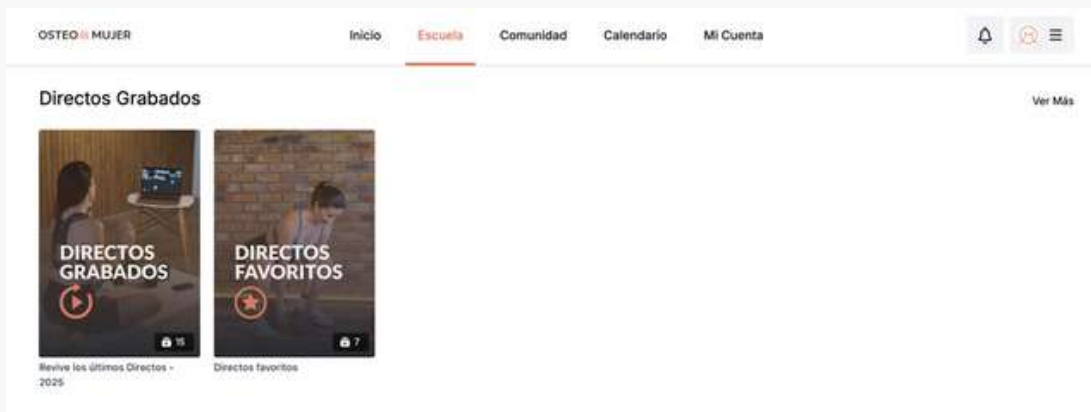
Antes de comenzar, revisa la descripción de la clase, donde se indica qué implementos necesitarás ese día (por ejemplo, tapete de ejercicios, pesas, silla, bandas, etc.).



The screenshot shows the OsteoMujer website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Inicio', 'Escuela', 'Comunidad', 'Calendario', and 'Mi Cuenta'. Below the navigation bar is a video player showing a person in a blue top and black leggings performing a workout. Below the video player, the text reads 'PRÓXIMO DIRECTO: Full body con bandas elásticas'. Underneath, there is a description: 'En esta clase en directo entrenamos contra la resistencia de las bandas o ligas elásticas y tu propio peso corporal, una clase ideal para tus caderas'. A blue box highlights the 'Implementos:' section, which lists: '• Silla estable', '• Bandas de diferentes resistencias', and '• Mini-bandas'. Below the list is a 'Mostrar menos' link and a 'Eventos en vivo' button. At the bottom of the page, there is a footer with copyright information and a 'Powered by Ustream' logo.

## ¿Y si no puedo estar en vivo?

No te preocupes. Todas las clases en vivo quedan grabadas y disponibles en la plataforma. Puedes verlas más tarde entrando a la sección "Clases en vivo anteriores".



The screenshot shows the OsteoMujer website interface with the 'Escuela' tab selected. Below the navigation bar, the text reads 'Directos Grabados'. There are two video thumbnails: 'DIRECTOS GRABADOS' with a play button icon and 'DIRECTOS FAVORITOS' with a star icon. Below the thumbnails, there is a 'Ver Más' link. The footer contains copyright information and a 'Powered by Ustream' logo.

## **Recomendaciones para aprovechar mejor la clase en vivo:**

- Entra unos minutos antes para asegurarte de que todo funciona correctamente.
- Usa ropa cómoda y ten preparado tu espacio con el tapete, una silla u otros elementos.
- Si no puedes hacer algún movimiento, está bien mirar, descansar o moverte a tu ritmo.
- Si tienes dudas, puedes hacerlas directamente con tu voz por Zoom o escribirlas en el chat de la clase.

Estas clases no solo fortalecen tu cuerpo, también tu sentido de conexión y motivación. ¡Aprovechalas al máximo!

# Comunidad y contacto

OsteoMujer es mucho más que una plataforma de ejercicio. También es una comunidad de mujeres que se apoyan y se acompañan. Dentro de la plataforma encontrarás un espacio llamado Comunidad, donde podrás interactuar con Mayi, otras alumnas y con el equipo de soporte.

## Cómo acceder a la Comunidad

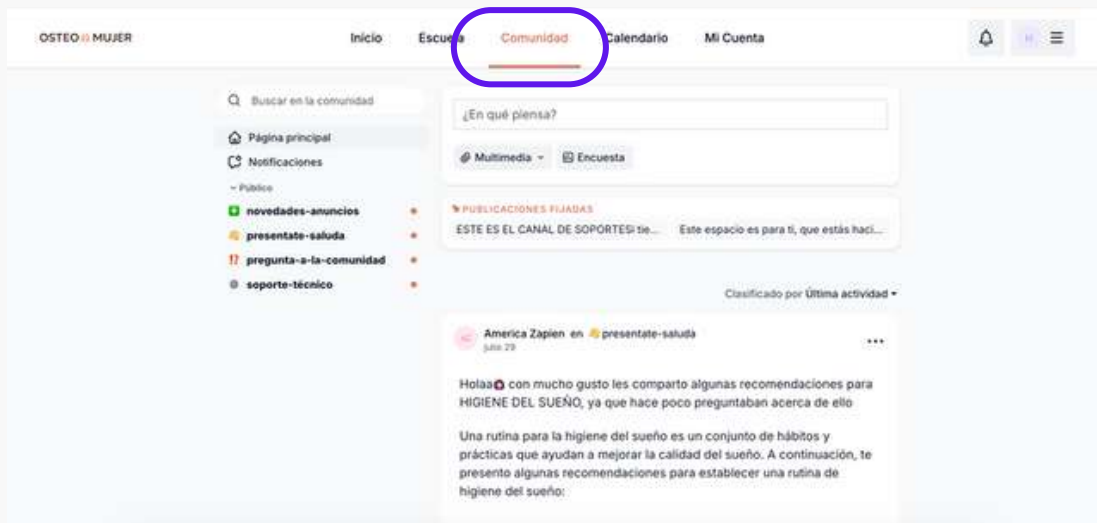
### Desde la app:

1. Abre la aplicación de OsteoMujer en tu celular o tableta.
2. En el menú inferior (o lateral, según tu dispositivo), toca el ícono Comunidad.
3. Dentro verás las publicaciones recientes y podrás navegar entre los canales.



## Desde la web:

1. Ingresa a [escuela.osteomujer.com](http://escuela.osteomujer.com) e inicia sesión.
2. En el menú superior, haz clic en Comunidad.
3. Allí verás la lista de canales en el lado izquierdo y las publicaciones en el centro.

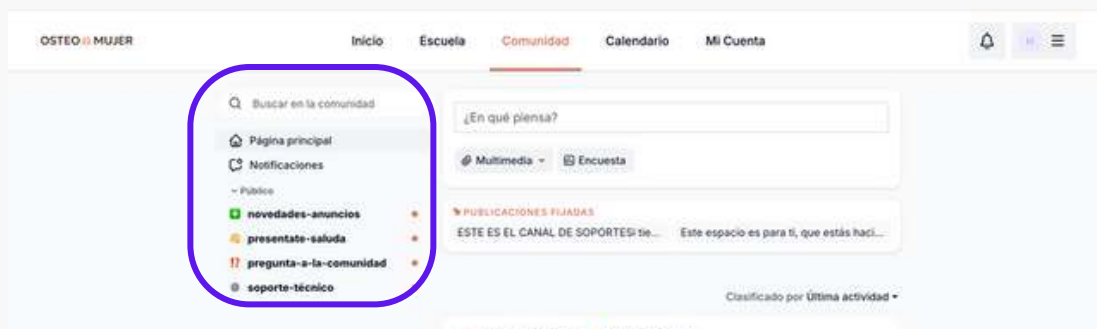


## ¿Qué canales existen dentro de la Comunidad?

En OsteoMujer hay 4 canales principales para que siempre sepas dónde publicar o leer:

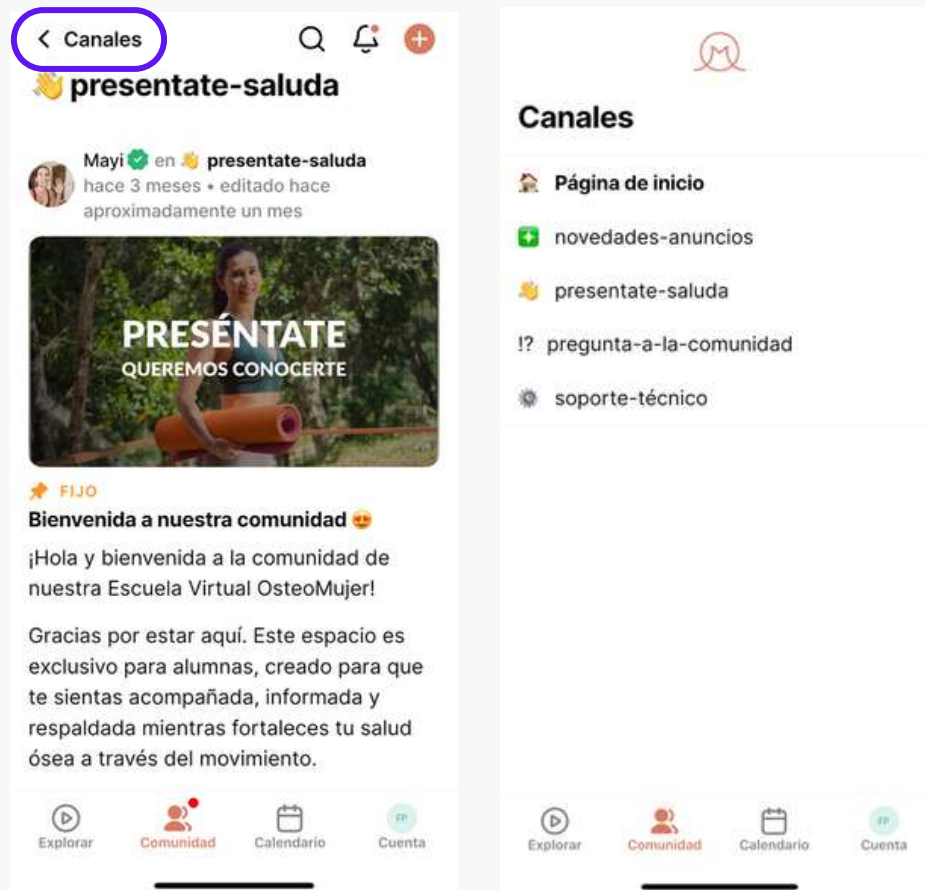
### Cómo ver los canales desde la web:

1. Ingresa a [escuela.osteomujer.com](http://escuela.osteomujer.com) y abre la Comunidad.
2. A la izquierda verás la lista de canales.
3. Haz clic en el canal que quieras leer o donde quieras publicar.



## Cómo ver los canales desde la app:

1. Abre la Comunidad (ícono en el menú inferior o lateral).
2. En la esquina superior izquierda verás un texto que dice "Canales" o podría decir el nombre del canal en el que estás. Haz clic sobre ese texto
3. Se abrirá una lista desplegable con todos los canales disponibles.
4. Toca el que quieras visitar



## Los 4 canales principales

1. **novedades-anuncios:** aquí solo publican Mayi y el equipo de OsteoMujer. Encontrarás noticias, enlaces importantes, recordatorios y anuncios oficiales. Las alumnas no pueden escribir, pero sí pueden dejar reacciones para mostrar que leyeron o les gustó la publicación.

3. **presentate-saluda:** este canal es solo para presentarte. Te animamos a dejar tu primer mensaje contándonos tu nombre, desde dónde te conectas, qué te motivó a unirse, qué esperas lograr con el programa y si te animas, ¡agrega una foto!
3. **pregunta-a-la-comunidad:** si estás haciendo el programa y tienes dudas sobre ejercicios, alimentación, osteoporosis o cómo adaptar tu rutina, este es el lugar indicado. Acá también puedes hacer o responder preguntas de otras alumnas.
4. **soporte-técnico:** si tienes problemas técnicos, como dificultad para ver las clases, fallos de audio, problemas con tu cuenta o algo que no funcione bien, este canal es para ti.

Explica qué sucede. Incluye detalles: qué estabas haciendo, si viste un mensaje de error, desde qué dispositivo accedes, etc. Si quieres que lo revisemos más rápido, escribe dentro del mensaje *@OsteoMujer*.

También puedes escribirnos directamente por correo a ***soporte@osteomujer.com***. Esto es ideal si tienes dudas sobre tu suscripción, pagos o acceso a tu cuenta.

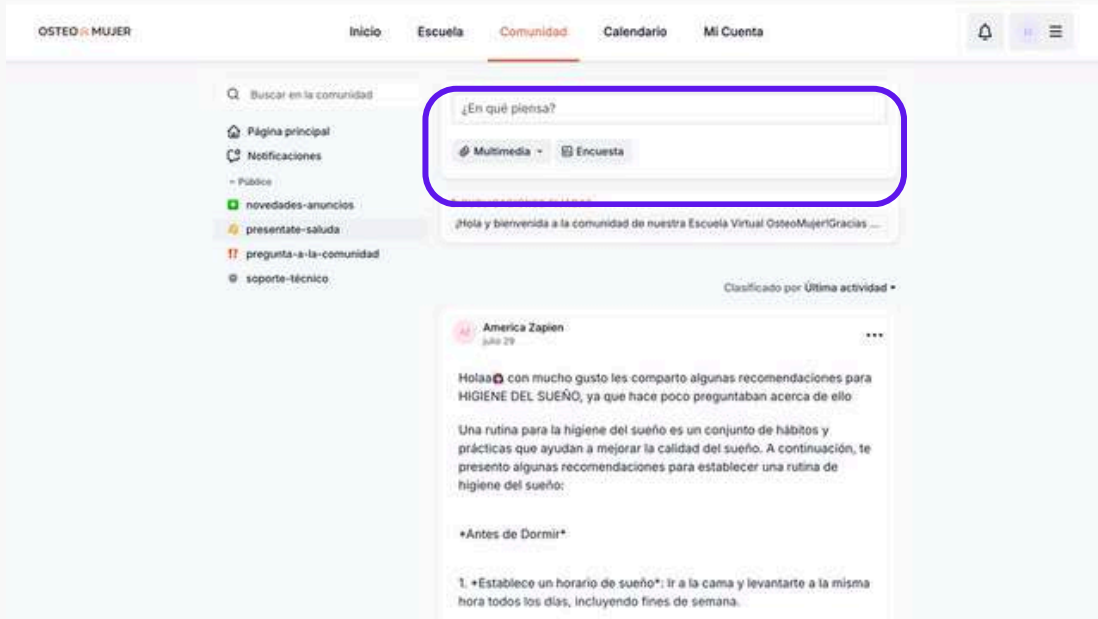
**¿Cuándo respondemos?** Nuestro equipo responde en pocas horas durante días hábiles. Si escribes en fin de semana o festivo, te pedimos un poquito de paciencia. Siempre respondemos.


**⚠ Recuerda: ⚠** La comunidad OsteoMujer es un espacio privado y de respeto. No está permitido ofrecer productos, dar consejos médicos ni compartir enlaces sin explicación.

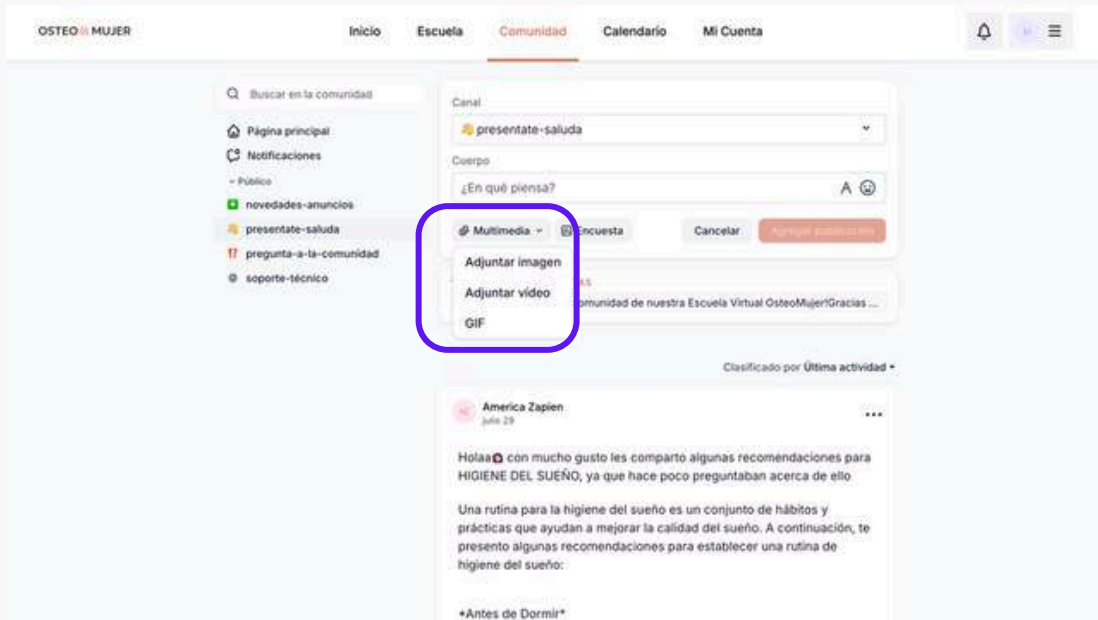
## Cómo escribir una publicación o respuesta en la comunidad

### Escribir en la comunidad desde la web:

1. Para crear una publicación nueva, haz clic en la caja que dice “¿En qué piensas?”




2. Para agregar una imagen o video: toca el ícono de “adjuntar multimedia”  y selecciona el archivo que deseas compartir.



3. Una vez esté completa tu publicación haz clic en el botón “Agregar publicación”



Si lo que deseas es responder a otra alumna, a Mayi o al equipo de OsteoMujer solo debes hacer clic en el botón de comentarios  que aparece en la parte inferior derecha de cada publicación, entonces podrás leer todos los comentarios y se habilitará el campo para que dejes el tuyo.



## Escribir en la comunidad desde la app:

1. Para crear una publicación nueva, haz clic en el botón con el símbolo + ubicado arriba a la derecha.




2. Asegúrate de seleccionar el canal correcto para tu publicación antes de escribirla haciendo clic en el texto que dice "Canal"

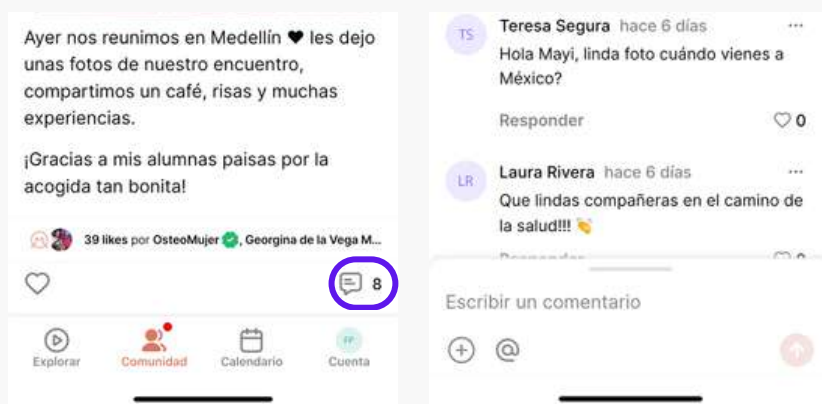


3. Una vez seleccionado el canal correcto, escribe tu mensaje, puedes enviar solo texto o usar los iconos color salmón ubicados abajo a la izquierda para adjuntar una foto, compartir un video de la escuela, hacer preguntas en formato encuesta con opciones para tus compañeras y enviar gif animados.

Cuando tu publicación esté lista haz clic en la opción guardar arriba a la derecha.



Si lo que deseas es responder a otra alumna, a Mayi o al equipo de OsteoMujer solo debes hacer clic en el botón de comentarios  que aparece en la parte inferior derecha de cada publicación, entonces podras leer todos los comentarios y se habilitará el campo para que dejes el tuyo.



**Extra tip:** usa el @ para mencionar a tus compañeras, a OsteoMujer o a Mayi. Así recibirán una notificación directa y tu comentario tendrá prioridad.

## Seguir, bloquear o denunciar en la Comunidad

Además de publicar y comentar, en la Comunidad tienes la opción de gestionar tus contactos para sentirte más cómoda y segura.

### Seguir a otras alumnas (Disponible tanto en la app como en la web)

Al seguir a otra alumna, recibirás notificaciones cada vez que ella publique algo nuevo. Para seguir a alguien:

1. Haz clic en su nombre o foto de perfil en la comunidad.



2. Se abrirá su perfil dentro de la comunidad.
3. Pulsa el botón "Seguir".



**Importante:** no existen mensajes privados entre alumnas. Seguir solo sirve para que estés al tanto de las publicaciones de esa persona.

## **Bloquear o denunciar**

Si en algún momento ves una conducta inapropiada o una situación que te incomode, tienes herramientas para protegerte:

- **Bloquear:** impide que esa persona vea o comente en tus publicaciones (Solo funciona desde la app)
- **Denunciar:** avisa al equipo de OsteoMujer para que revise el caso y tome medidas.

Para hacerlo, entra al perfil de la persona, toca el menú (los tres puntitos :) y selecciona "Bloquear" o "Denunciar".

# Otras secciones de la plataforma y cómo buscar clases fácilmente

Además de tus entrenamientos semanales, en la escuela encontrarás otros recursos muy valiosos para complementar tu experiencia:

## Conferencias

Aquí puedes acceder a charlas con especialistas invitados sobre temas fundamentales como la osteoporosis, la alimentación, la composición corporal, la salud mental y más. Puedes verlas en cualquier momento y las encuentras en la sección “Escuela” en la web o en “Explorar” si estás desde la app.



## Directos grabados y favoritos

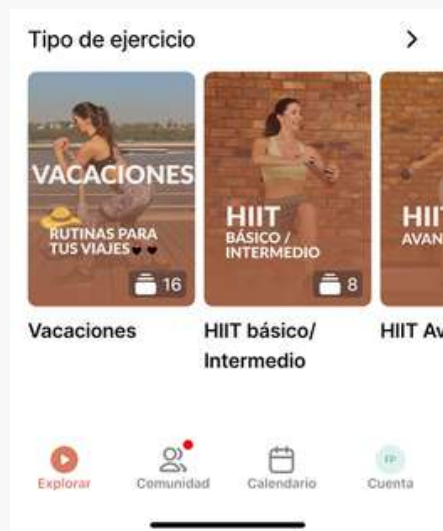
- “Directos Grabados” reúne clases en vivo anteriores que ya están disponibles para volver a ver.
- En “Directos Favoritos” encontrarás las clases en vivo recientes que han sido más valoradas o vistas por la comunidad.

Puedes encontrarlos en la sección “Escuela” en la web o en “Explorar” si estás desde la app.



## Listas de reproducción por tipo de ejercicio

En la Escuela encontrarás listas especiales que Mayi ha creado y organizado por tipo de actividad. Están en la sección “Escuela” en la web o en “Explorar” si estás desde la app.



## Mini cursos

Son programas cortos diseñados para trabajar un objetivo o herramienta en particular. Cada mini curso incluye un conjunto reducido de clases que puedes seguir de principio a fin para aprender o reforzar una habilidad concreta. Los encuentras en la sección “Escuela” en la web o en “Explorar” si estás desde la app.

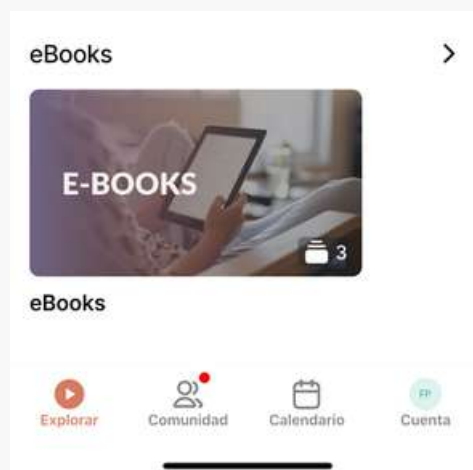


## eBooks descargables

En la colección “eBooks” tienes materiales en formato PDF que puedes descargar directamente desde la plataforma. Son guías prácticas escritas con lenguaje claro, pensadas para acompañarte en temas como:

- Ejercicios y cuidados para los huesos
- Minerales y vitaminas importantes para el fortalecimiento
- Importancia del consumo de lácteos

Puedes encontrarlos en la sección “Escuela” en la web o en “Explorar” si estás desde la app.



Para descargar el PDF, debes acceder al video introductorio del eBook de tu interés y hacer clic en el botón de descarga ubicado debajo de la descripción del contenido.



## Continuar viendo

También en la sección "Escuela" si entras desde la web o en "Explorar" si usas la app) verás un apartado llamado "Continuar viendo."

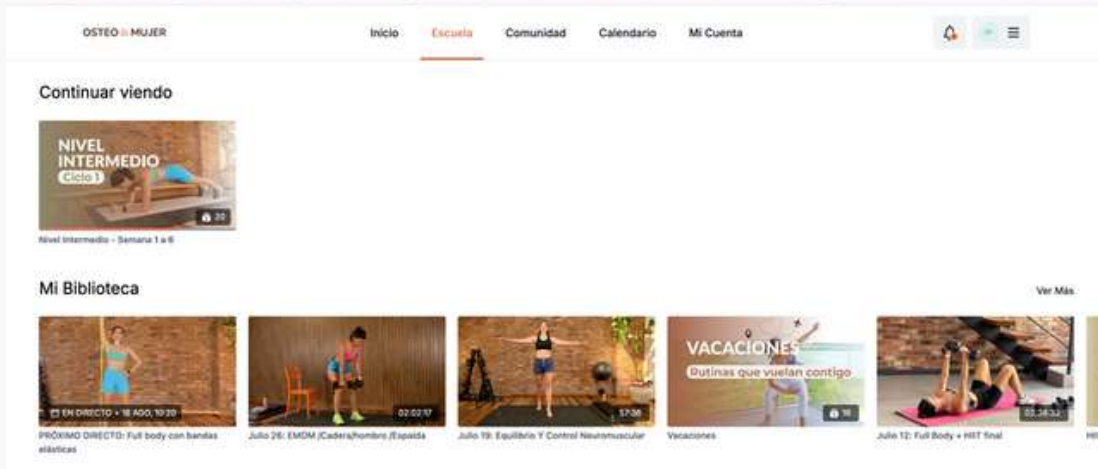
Aquí aparecerán las clases que ya empezaste pero no terminaste, para que puedas retomarlas justo donde las dejaste, sin tener que buscarlas de nuevo. En caso de que desees dejar de ver alguna clase en este apartado solo debes acceder a ella y marcarla como vista.

## Mi biblioteca

En el mismo lugar: "Escuela" en web o "Explorar" en la app, encontrarás Mi biblioteca. Este apartado se llena automáticamente con todas las clases en las que hayas hecho clic alguna vez, sin importar si las terminaste, las guardaste o no.

No se puede personalizar ni vaciar, y su contenido lo gestiona automáticamente la plataforma.

💡 Nota: No te preocupes si ves clases que ya completaste o que no planeas repetir. No significa que estén “pendientes”, simplemente es un historial automático de tus interacciones.

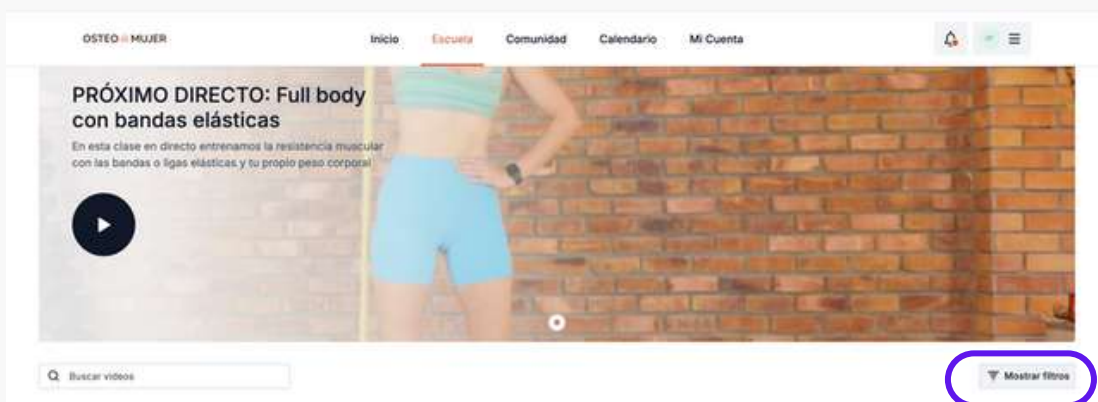


## Cómo usar los filtros de búsqueda

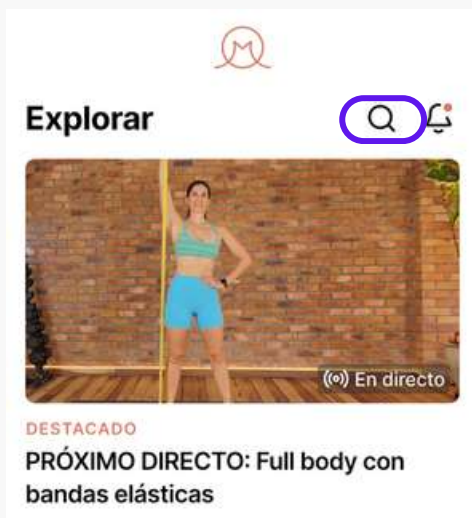
La Escuela también te permite buscar clases con filtros. Esto es muy útil si deseas encontrar una clase con ciertas características específicas. Pero es muy importante que uses los filtros en el orden correcto para que funcione bien.

### Paso a paso para buscar una clase usando los filtros:

1. Desde la web ve a la sección “Escuela”. y haz clic en el botón que dice “Mostrar filtros”.



Desde la app ve a “Explorar” y haz clic en el símbolo de búsqueda ubicado arriba a la derecha



3. Define qué quieres encontrar y usa los filtros así:

a) Si quieres encontrar clases individuales

- Deja el filtro “Categoría” en blanco (sin seleccionar).
- Luego usa los filtros que sí aplican a clases sueltas:
  - Nivel: Básico, Intermedio o Avanzado.
  - Tiempo: 10, 20, 30 minutos, o más.
  - Zona del cuerpo: brazos, piernas, abdomen, etc.
  - Implementos: silla, banda, pesas, etc.
- Verás solo las clases que coincidan con tu selección.

**Importante:** Si seleccionas algo en Categoría, no verás clases individuales.



b) Si quieres grupos o colecciones (no clases sueltas)

- Usa solo el filtro “Categoría” para elegir la colección que buscas (por ejemplo: Listas de reproducción por tipo de ejercicio o Mini cursos como Chaleco de peso).
- No combines “Categoría” con los otros filtros (Nivel, Tiempo, Zona, Implementos), porque así no aparecerán resultados.

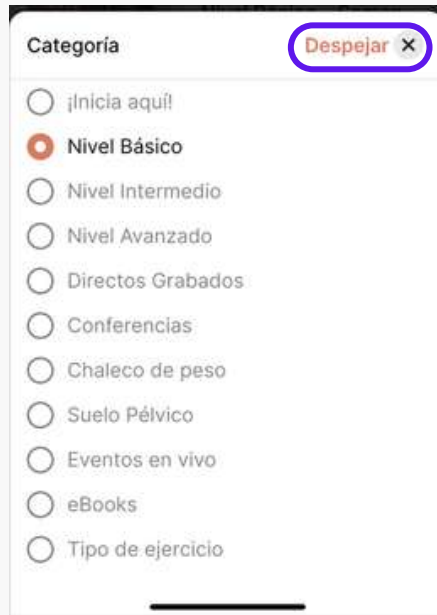


4. Si no te aparecen resultados, revisa que el filtro “Categoría” no esté activo al mismo tiempo que otros filtros.

5. Para empezar de nuevo desde la web, haz clic en Restablecer filtros.



Si estás usando la app, debes seleccionar cada filtro que aplicaste y hacer clic en “Despejar”

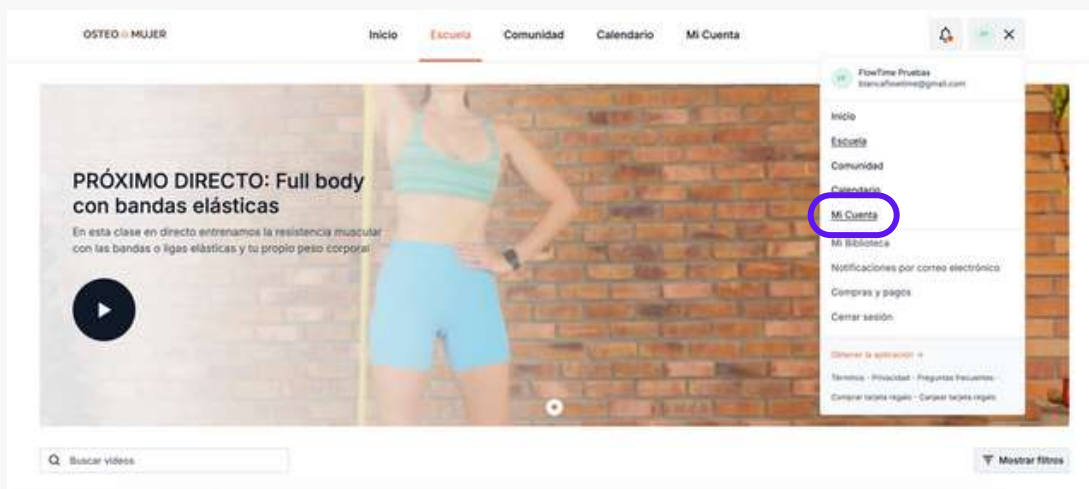
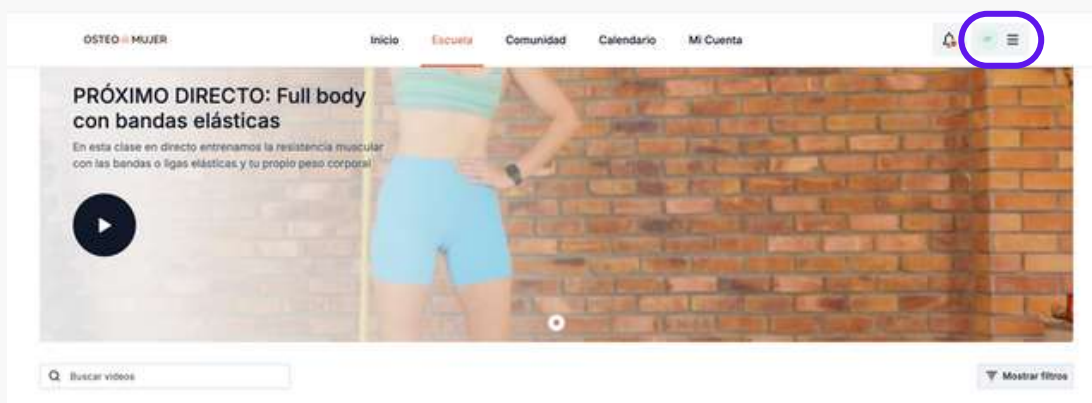


**Extra tip:** Puedes escribir palabras clave en la barra de búsqueda (por ejemplo: "resistencia", "barra", "hombros").

# Cómo gestionar tu cuenta

Siempre que necesites cambiar algo de tu perfil, pagos o preferencias, sigue este camino:

1. Desde la web ve a la sección "Mi cuenta". en el icono con tus iniciales o foto de perfil ubicado en la esquina superior derecha de la escuela y luego en la opción mi cuenta.



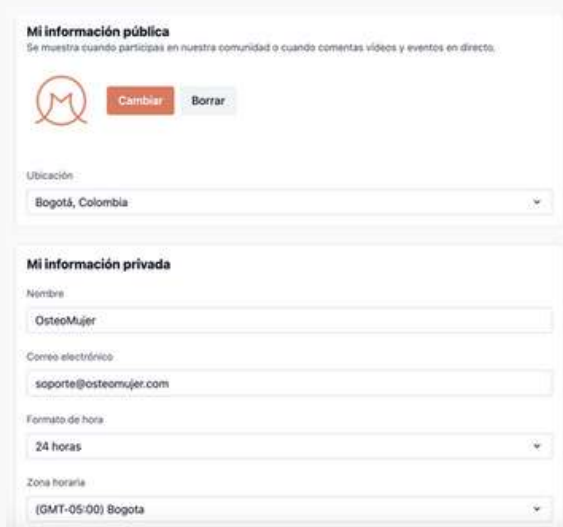
Desde la app haz clic en el icono "Cuenta" ubicado en la esquina inferior derecha



Se abrirá un menú con opciones como Perfil, Preferencias, Membresía, Método de pago, Descargas, Notificaciones, etc.

## Actualizar información personal e imagen de perfil

Al entrar a la sección “Mi cuenta” desde la web verás una ventana con tu información pública (visible para toda la comunidad OsteoMujer) y tu información privada (visible solo para ti)



The screenshot shows two sections of the account settings page. The top section, 'Mi información pública', includes a profile picture placeholder with a red 'M' logo and buttons for 'Cambiar' and 'Borrar'. Below it is a location dropdown menu set to 'Bogotá, Colombia'. The bottom section, 'Mi información privada', contains fields for 'Nombre' (OsteoMujer), 'Correo electrónico' (soporte@osteomujer.com), 'Formato de hora' (24 horas), and 'Zona horaria' ((GMT-05:00) Bogota).

Puedes modificar todos los ítems solo haciendo clic sobre cada uno y reemplazando el contenido por el que desees.

**Importante:** una vez completados los cambios dirígete al final de la página y haz clic en el botón “Guardar cambios”

Si estás usando la app, encontrarás la misma sección después de hacer clic en el botón “Editar el perfil” en tu cuenta.



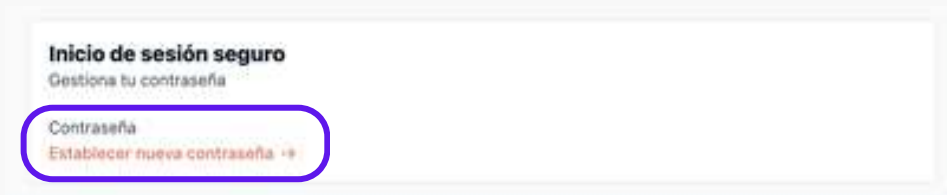
Desde la app tienes una sección adicional llamada “Biografía” en donde puedes escribir una breve descripción de ti misma.



Los cambios en la app se guardan automáticamente así que una vez actualices tu información no es necesario seguir ningún paso adicional.

## Cambiar o establecer contraseña

1. Desde la web en la sección “Mi cuenta” después de tu información personal encuentras un apartado llamado “Inicio de sesión seguro” una vez allí debes hacer clic en la opción “Establecer nueva contraseña”



En la app, debes seguir la ruta Cuenta + Editar perfil una vez allí, después de tu información personal encontrarás el apartado “Seguridad” y la opción “Cambiar la contraseña”



2. Se abrirá un formulario, debes ingresar tu contraseña actual y tu contraseña nueva y hacer clic en el botón "Guardar Cambios"

Si no recuerdas tu contraseña o no has establecido ninguna aún puedes usar la opción "Continuar vía email" ubicada en la parte superior del formulario.

Recibirás un enlace vía correo electrónico con el que podrás ingresar tu contraseña nueva directamente sin necesidad de ingresar la contraseña existente.

# Administrar notificaciones

1. Desde la web en la sección “Mi cuenta” puedes elegir que notificaciones recibir por correo electrónico.

- Promociones: avisos de ofertas y descuentos especiales.
- Actualizaciones de la comunidad: novedades, anuncios y mensajes de Mayi y su equipo.
- Noticias y actualizaciones de la escuela: información sobre nuevas clases, eventos o funciones.

(Si desmarcas todas las opciones, dejarás de recibir correos).



No olvides hacer clic en “Guardar Cambios” al terminar de editar.

Desde la app, encuentras la opción en “Cuenta” y luego debes deslizar un poco hacia abajo hasta encontrar el apartado “Preferencias” una vez allí debes hacer clic en “Ajustes de notificaciones”



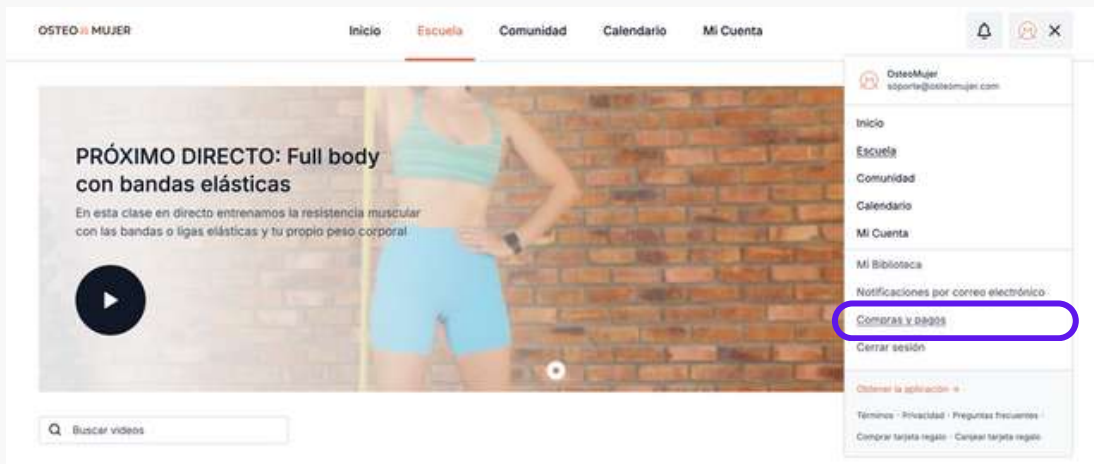
Elige que notificaciones deseas recibir habilitando o inhabilitando opciones usando los botones ubicados a la derecha de cada opción.



- **Notificaciones generales:** Activa o desactiva todas las notificaciones de la app. Si las desactivas aquí, ninguna de las opciones de abajo funcionará.
- **Publicado por los administradores:** Te avisa cuando Mayi o el equipo publican algo nuevo en la Comunidad (por ejemplo, anuncios o novedades importantes).
- **Comentarios y respuestas:** Te avisa solo cuando alguien responde directamente a algo que tú publicaste o comentó sobre tu mensaje.
- **Me gusta:** Te notifica cuando alguien reacciona con “Me gusta” a tu publicación o comentario.
- **Actividad en las siguientes publicaciones:** Recibirás avisos cuando haya nueva actividad en una publicación en la que hayas participado.
- **Eventos en directo:** Te recuerda cuándo está por comenzar un evento en vivo.
- **Nuevos vídeos programados:** Aviso cuando se anuncia una nueva clase que será publicada en una fecha futura.
- **Nuevos vídeos disponibles:** Te avisa en el momento en que una clase nueva ya está publicada y lista para ver.

# Consultar y gestionar tus compras y membresía

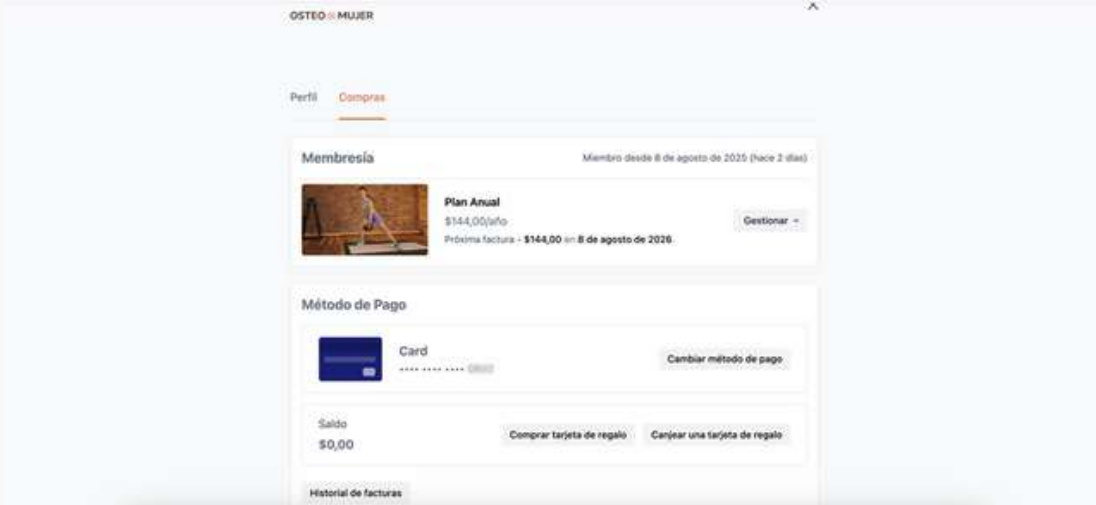
1. Desde la web debes hacer clic en la sección “Mi cuenta” ubicada en la esquina superior derecha del sitio. Se desplegará un menú en el que verás la opción “Compras y pagos”, haz clic allí.



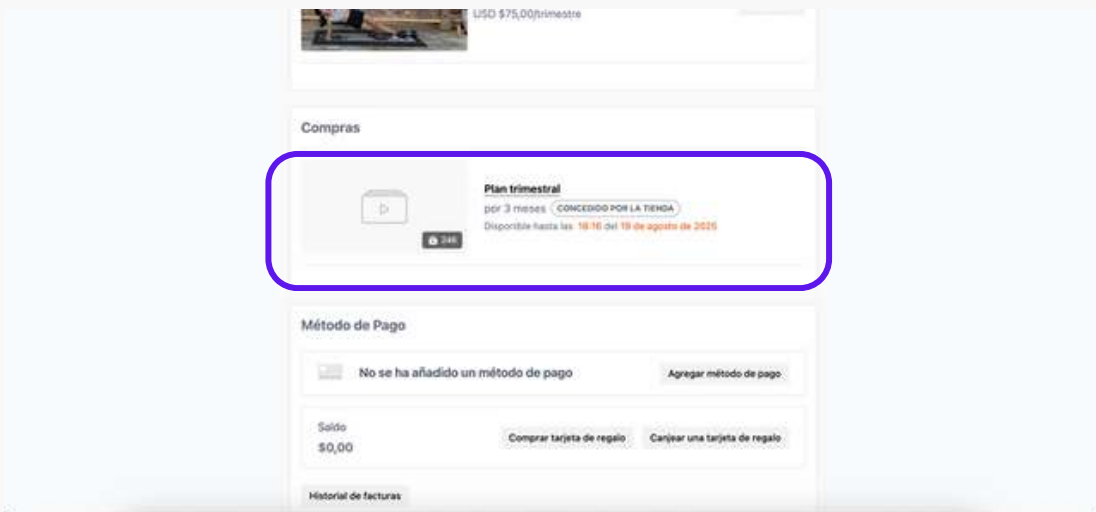
Desde la app, encuentras la opción en “Cuenta” y luego debes deslizar un poco hasta el final y hacer clic en la opción “Compras”



2. Dentro podrás ver toda la información relacionada con tu suscripción. Tu plan actual, la fecha de vencimiento de tu membresía, tu método de pago registrado y tu historial de facturación.

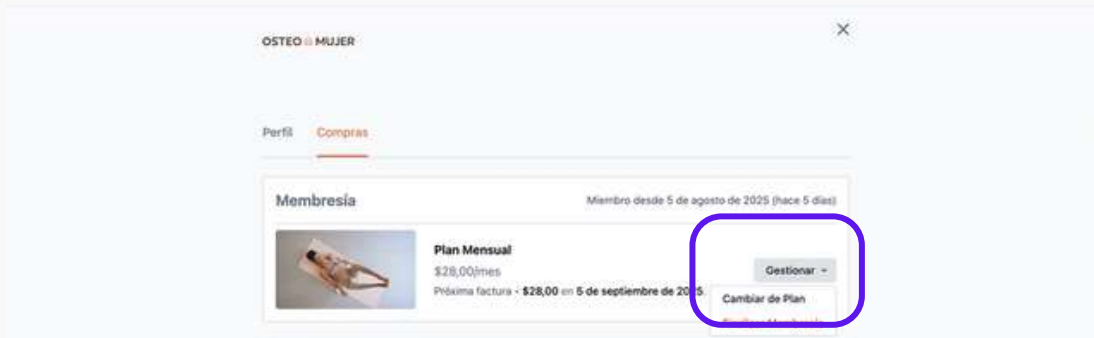


**Importante:** Si NO aparece una suscripción activa pero estás dentro del programa, es posible que hayas sido migrada desde la plataforma anterior o hagas parte de algún programa especial. En ese caso, más abajo en la página verás una sección llamada "Compras". Allí se indica el plan que tienes activo y la fecha exacta de vencimiento.

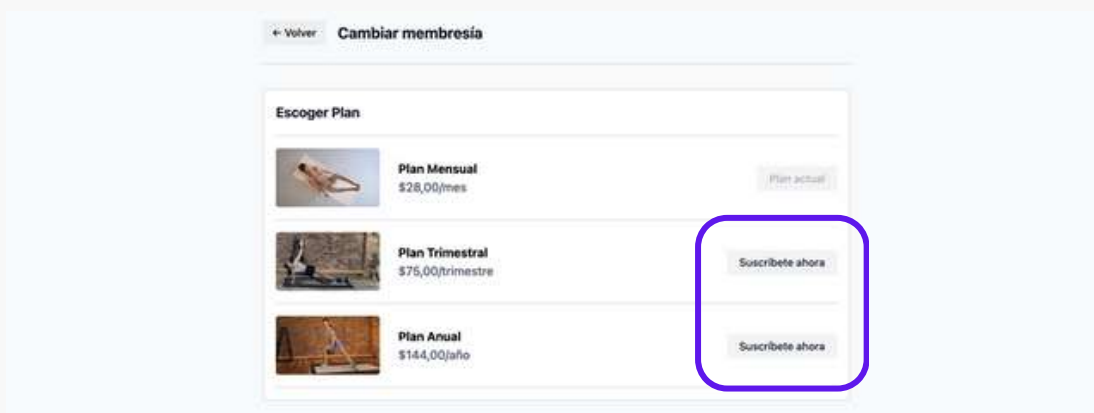


## Cómo cambiar de plan

1. Ve a Mi cuenta + Compras y pagos.
2. En el recuadro de Membresía actual, haz clic en "Gestionar" y selecciona "Cambiar de plan."



4. Se abrirá la ventana con los planes disponibles.
5. Haz clic en Suscríbete ahora en el plan que quieras.



Cómo se cobra el cambio:

- Si cambias a un plan superior (por ejemplo, de mensual a anual), el sistema calcula lo que ya pagaste y lo descuenta del nuevo valor. Solo pagarás la diferencia en el momento del cambio.
- Si cambias a un plan inferior (por ejemplo, de anual a mensual), la nueva tarifa se aplicará cuando termine tu periodo pagado actual.
- En todos los casos, la fecha de renovación se ajustará automáticamente según el nuevo plan.

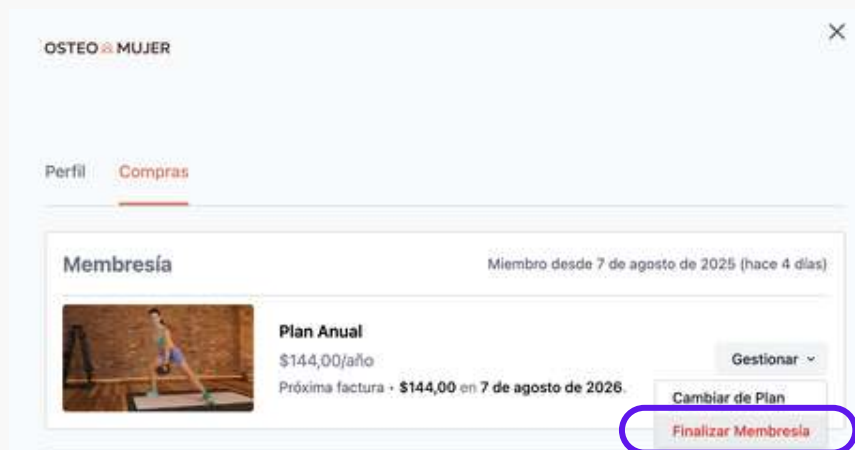
**Nota:** Si eres una alumna que viene de la migración desde la plataforma anterior, no podrás cambiar tu plan hasta que termine el periodo que adquiriste originalmente. Cuando se acerque la fecha de vencimiento, podrás elegir el nuevo plan que prefieras.

## Cómo pausar la membresía

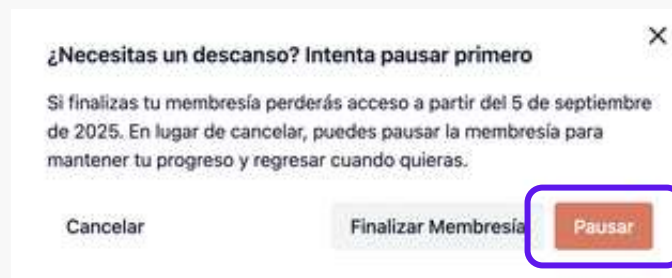
Si tienes un **PLAN MENSUAL** y por algún motivo no puedes entrenar durante un tiempo, no es necesario cancelar tu plan. Puedes pausar tu membresía y retomarla más adelante sin perder tu progreso ni tus datos.

### ¿Cómo pausar tu membresía?

1. Ve a Mi cuenta + Compras.
2. En el recuadro donde aparece tu membresía actual, haz clic en el botón "Gestionar" selecciona "Finalizar membresía."



3. En la ventana que aparece, elige la opción "Pausar."



4. Se abrirá una pantalla donde podrás escoger por cuánto tiempo pausar: 1 mes, 2 meses o 3 meses y haz clic en Pausar para confirmar.



La pausa empieza cuando termine el período que ya pagaste, no el día que la activas. Hasta esa fecha tendrás acceso normal, y después se detendrá el cobro y el acceso por el tiempo que elijas (1, 2 o 3 meses).

Al cumplirse ese plazo, el cobro se reanudará automáticamente y podrás entrar de nuevo.

**Nota:** Las pausas no están disponibles para los planes trimestrales ni anuales.

Esto se debe a que estos planes ya cuentan con un descuento importante sobre el precio mensual, y por políticas de la plataforma, el sistema de pagos no permite suspender ni fraccionar el acceso durante el periodo contratado.

### **Casos en los que conviene pausar:**

- Vacaciones largas.
- Lesiones o tratamientos médicos que te impidan entrenar.
- Cargas de trabajo o compromisos temporales que te resten tiempo para las clases.

**Nota para alumnas migradas:** Si tu cuenta fue trasladada desde la plataforma anterior con un plan ya adquirido, no podrás pausar ni cambiar el plan hasta que finalice el período que compraste. Una vez llegue la fecha de vencimiento, podrás usar estas opciones con normalidad.

## Cómo cancelar la membresía

1. Ve a Mi cuenta + Compras.
2. En el recuadro donde aparece tu membresía actual, haz clic en el botón "Gestionar" selecciona "Finalizar membresía."

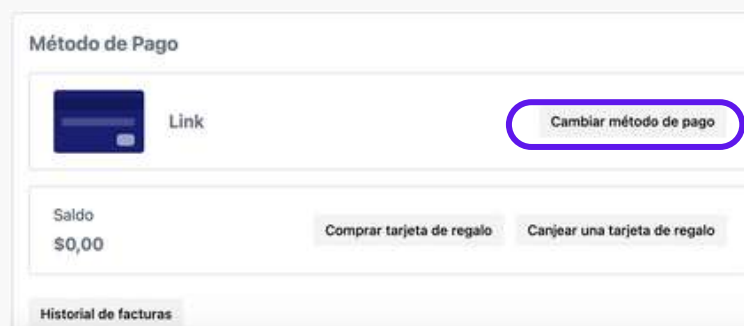


3. Confirma la cancelación.

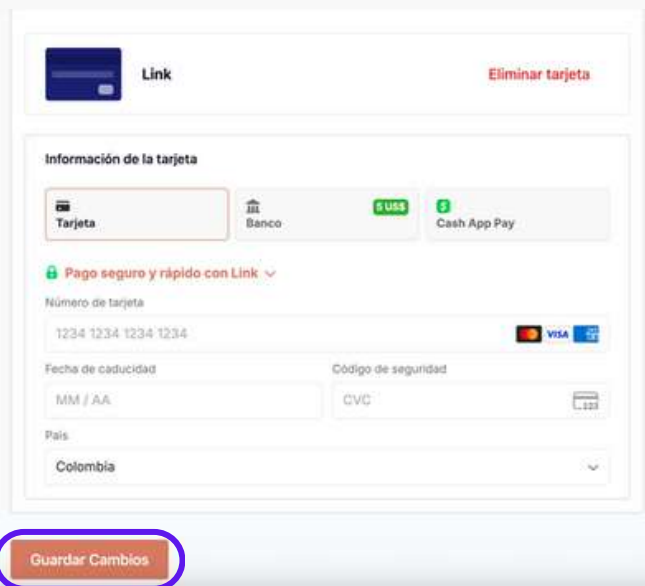
Seguirás teniendo acceso hasta que termine tu período ya pagado y no se te volverá a cobrar. Para información sobre reembolsos por retracto, revisa nuestros [Términos y condiciones](#).

## Cómo cambiar el método de pago

1. Ve a Mi cuenta + Compras.
2. En el recuadro "Método de Pago" encuentras el botón "Cambiar método de pago", haz clic en él.



3. Se abrirá una ventana donde podrás ingresar los datos de tu nueva tarjeta o elegir otro medio de pago disponible (tarjeta, banco, etc.).
4. Introduce la información requerida (número de tarjeta, fecha de vencimiento, código de seguridad y país).
5. Haz clic en Guardar cambios para confirmar la actualización.



Link Eliminar tarjeta

**Información de la tarjeta**

Tarjeta Banco \$ US\$ Cash App Pay

✔ Pago seguro y rápido con Link v

Número de tarjeta  
1234 1234 1234 1234 VISA

Fecha de caducidad: MM / AA      Código de seguridad: CVC 123

País: Colombia v

**Guardar Cambios**

A partir del próximo cobro, tu suscripción se procesará con el nuevo método de pago que registraste.

## Cómo consultar tu historial de pagos y facturas

1. Ve a Mi cuenta + Compras.
2. Al final de la sección encontrarás el botón "Historial de facturas."



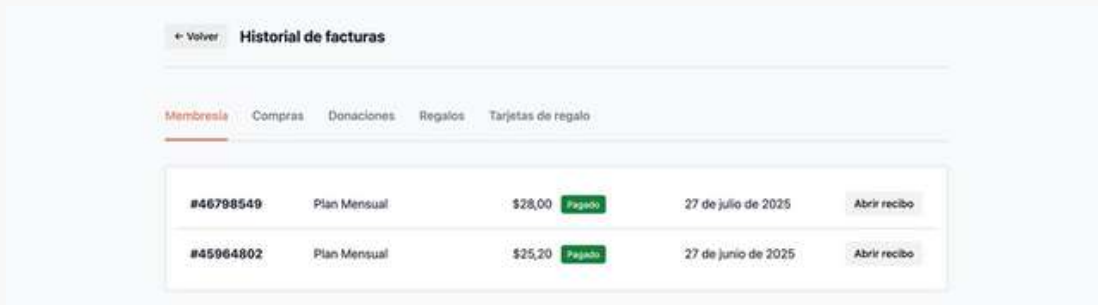
**Método de Pago**

Link Cambiar método de pago

Saldo \$0,00 Comprar tarjeta de regalo Canjear una tarjeta de regalo

**Historial de facturas**

3. Allí podrás ver todas tus facturas, los montos pagados, la fecha del cobro y descargar el recibo en caso de necesitarlo.



← Volver <b>Historial de facturas</b>					
Membresía Compras Donaciones Regalos Tarjetas de regalo					
#46798549	Plan Mensual	\$28,00	Pagado	27 de julio de 2025	Abrir recibo
#45964802	Plan Mensual	\$25,20	Pagado	27 de junio de 2025	Abrir recibo

De esta manera siempre tendrás a la mano el detalle de tus pagos y podrás llevar un control de tu suscripción.

# Opciones de reproducción (App)

Este apartado se encuentra en el menú "Cuenta" en la app móvil, desde aquí puedes ajustar cómo quieres que se reproduzcan los videos.

## Reproducción automática

- Si la activas, cuando termines un video comenzará de inmediato el siguiente de la lista.

**Recomendación:** Mantener desactivado, así cada clase se inicia de forma manual

## Reproducir en segundo plano

- Una vez activada te permite seguir escuchando el video aunque salgas de la app y abras otra aplicación.

**Recomendación:** Mantener desactivado, para que la atención esté en la clase y no se use como solo audio.

## Permitir audio en segundo plano

- Si la activas solo escucharás el audio sin necesidad de tener el video en pantalla.

**Recomendación:** Mantener desactivado, ya que las clases son visuales y es importante seguir los movimientos.

## Modo imagen en imagen automática

- Si está activada el video se abre en una ventanita flotante mientras usas otras apps.

**Recomendación:** Mantener desactivado, así no te distraes y ves la clase en pantalla completa.

# Preferencias (App)

Este apartado se encuentra en el menú "Cuenta" en la app móvil. Desde aquí puedes personalizar la forma en que usas la aplicación

## Idioma

- Cambia el idioma de la aplicación.

## Modo oscuro

- Cambia la vista a fondo negro.

**Recomendación:** Activar si usas la app de noche; en el día puedes dejarlo apagado.

## Descargar solo a través del wifi

- Controla que los videos se descarguen únicamente con WiFi.

**Recomendación:** Mantener activado para no gastar tus datos móviles.

## Configuración de descarga

- Elige la calidad de los videos que guardas en tu celular.

**Recomendación:** Seleccionar calidad media, para que ocupe menos espacio y aún así se vea bien.



## 🎵 Música

(Disponible en app)

Al hacer clic en esta opción se habilitará una barra de volumen, esta función sirve para regular el sonido de otras aplicaciones (como mensajes, llamadas, música u otras apps) para que puedas escuchar mejor tu clase sin interrupciones.

## ⬇️ Descargar

(Disponible en app)

Este botón permite guardar la clase dentro de la aplicación, para que puedas verla más tarde incluso sin conexión a internet. Es útil si vas a salir de viaje o si tienes una conexión débil.

- **Importante:** el video no se guarda en la galería de tu celular. Solo se podrá ver dentro de la app.
- **Recomendación:** intenta descargar las clases cuando estés conectada a una red Wi-Fi, así no consumirás tus datos móviles.
- **Espacio:** necesitas tener espacio libre en tu celular o tablet. Si el dispositivo está lleno, no se podrá completar la descarga.

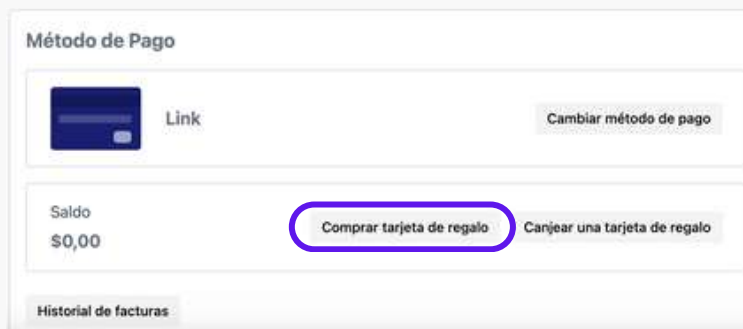
# Tarjetas de regalo: cómo comprarlas, regalarlas o canjearlas

Siempre que necesites cambiar algo de tu perfil, pagos o preferencias, sigue este camino:

## Cómo comprar tarjeta de regalo

### Opción A: Desde tu cuenta

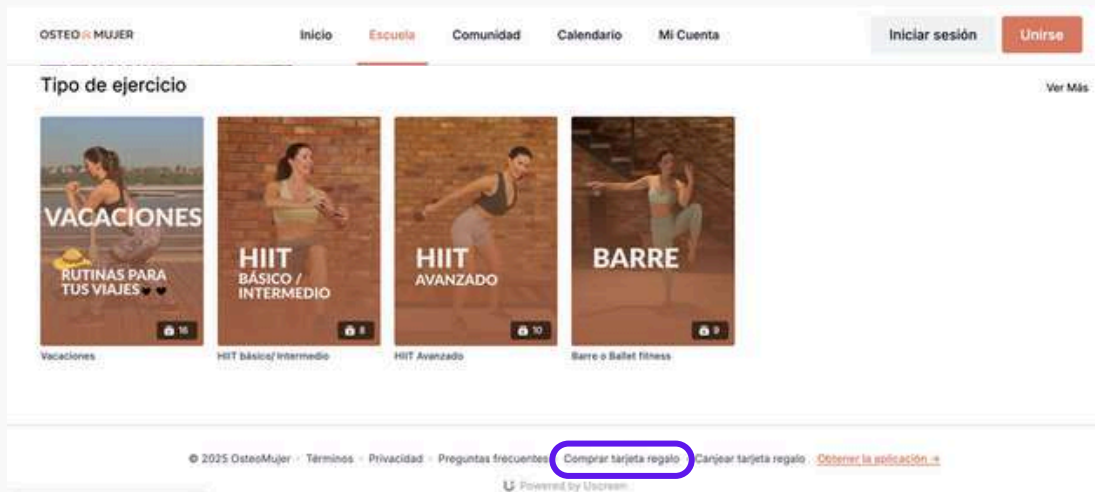
1. Inicia sesión en tu cuenta **desde la versión web**.
2. Ve a la sección "Mi Cuenta" y luego selecciona la pestaña "Compras."
3. Dentro de la sección "Método de pago", haz clic en "Comprar tarjeta de regalo."



### Opción B: Comprar desde el pie de página (footer)

Esta opción es útil si no has iniciado sesión o no tienes cuenta todavía.

1. Ve a la sección "Escuela" o visita la página [www.escuela.osteomujer.com](http://www.escuela.osteomujer.com).
2. Desliza hasta el final (el pie de página o "footer"), allí verás la opción "Comprar tarjeta de regalo."



4. La plataforma podría pedirte crear tu cuenta o iniciar sesión. Completa esta información y haz clic en “Continuar”

**⚠ Importante:** Los datos que ingreses aquí son los tuyos como comprador/a, no los de la persona que recibirá el regalo.

The image shows a screenshot of the OSTEOMUJER registration form. The form is titled '1. Información de la cuenta' and includes a link for '¿Ya tienes una cuenta? Iniciar sesión'. The form fields are: 'Correo electrónico' (with the example 'example@mail.com'), 'Nombre' (with the label 'Nombre completo'), and a checkbox for 'Sí, estoy de acuerdo con los Términos y condiciones'. Below the form is a red 'Continuar' button. Below the registration form is a section titled '2. Detalles del regalo'.

5. Selecciona el regalo: elige si quieres regalar una membresía (Plan Mensual, Plan Trimestral o Plan Anual) o un minicurso (acceso permanente)

6. Elige la duración del regalo según lo que quieras obsequiar: Plan Mensual por 1, 3 o 6 meses, Plan Trimestral por 1 o 2 periodos, Plan Anual por 1 o 2 años.

7. Haz clic en “Continuar” para ver las opciones de pago

**2. Detalles del regalo**

Selecciona un regalo

Plan Mensual • USD \$28,00/mes

Selecciona la duración del regalo

1 mes  3 meses  6 meses

Continuar

8. Ingresas tus información de pago y haz clic en el botón “Comprar regalo”

**3. Detalles de pago**

Tarjeta Banco \$ USD Cash App Pay

Pago seguro y rápido con Link

Número de tarjeta

1234 1234 1234 1234

Fecha de caducidad Código de seguridad

MM / AA CVC

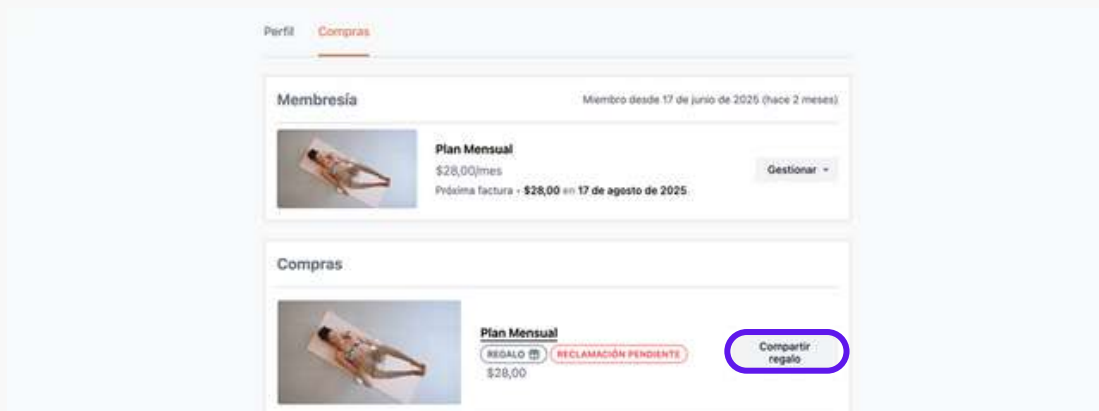
País

Colombia

SSL Comprar regalo

## ¿Qué recibes al comprar una tarjeta de regalo?

1. Una página de confirmación con el código del regalo y un enlace para compartir.
2. Un correo electrónico para ti (la compradora) con ese mismo código y enlace.
3. Más adelante, puedes entrar a Cuenta - Compras y usar la opción “Compartir regalo” si quieres reenviar el enlace con el código.



⚠ **Recuerda:** El código siempre lo recibe el comprador y es quien debe entregárselo a la persona a la que quiere regalar el acceso.

## Cómo canjear una tarjeta de regalo

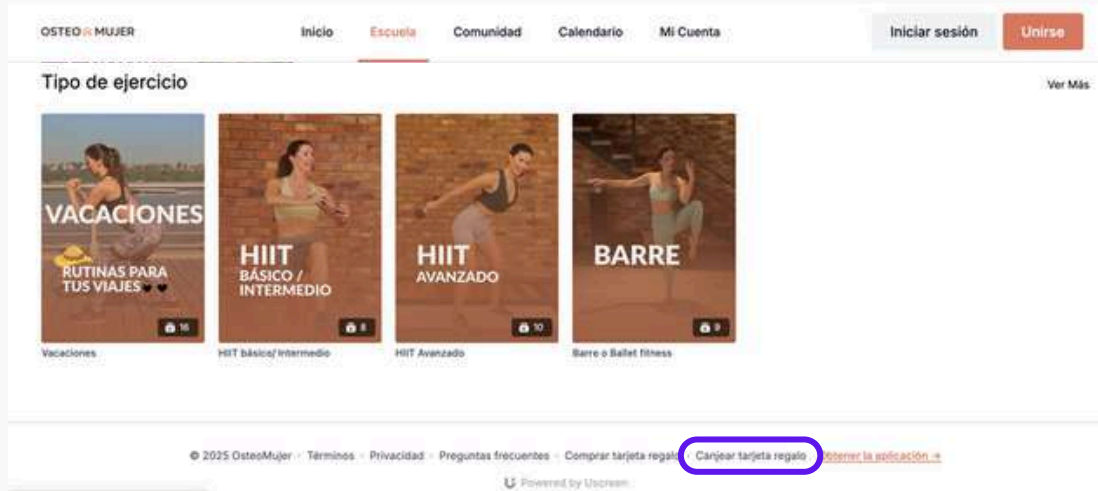
Hay dos formas de recibir un regalo: mediante un enlace directo o un código.

### Si recibiste un enlace:

1. Haz clic en el enlace que te compartieron.
2. Se abrirá automáticamente el formulario para activar tu regalo.
3. Completa con tu nombre, correo y crea tu cuenta (o inicia sesión si ya tienes una).
4. Confirma y activa tu acceso.

## Si recibiste solo un código:

1. Entra a la web: [escuela.osteomujer.com](https://escuela.osteomujer.com)
2. Baja hasta el final de la página (footer) y haz clic en Canjear tarjeta de regalo.



2. Se abrirá automáticamente el formulario para activar tu regalo.
3. Completa con tu nombre, correo y crea tu cuenta (o inicia sesión si ya tienes una).
4. Confirma y activa tu acceso.

### Canjea tu código

Código

Nombre

Correo electrónico

Sí, estoy de acuerdo con los [Términos y condiciones](#)

¿Ya tienes una cuenta? [Inicia sesión](#)

[Canjear tarjeta de regalo](#)

# Cómo ver las clases en tu televisor

Ver las clases en la pantalla grande puede hacer tu experiencia más cómoda y agradable. Aquí te explicamos varias formas de lograrlo, según el tipo de televisor que tengas.

## Pasos para transmitir desde la App a tu Televisor

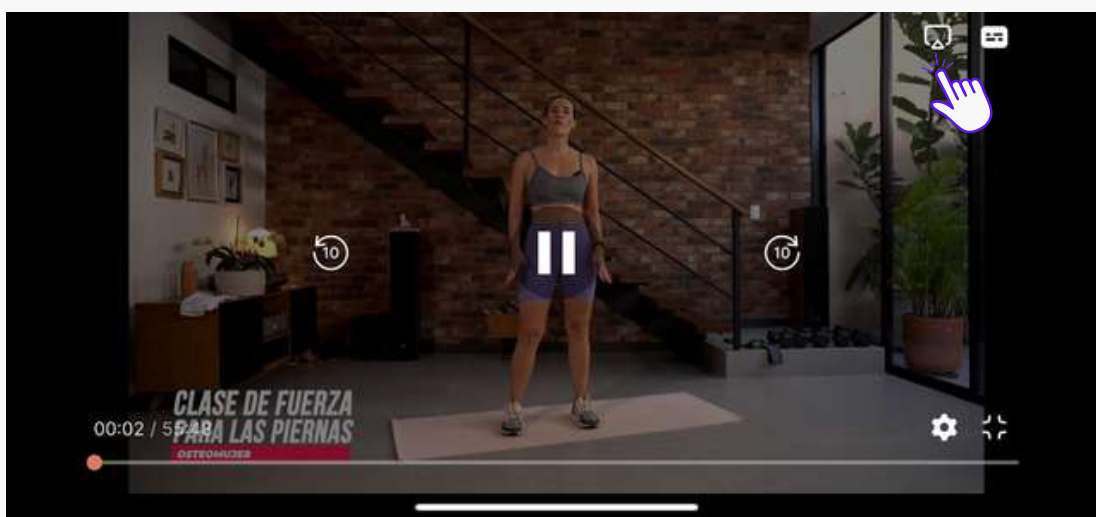
Esta es la forma más cómoda si tienes un televisor moderno (Smart TV o con dispositivo como Chromecast, Roku o Fire Stick).

Primero, inicia sesión en la escuela desde la app móvil.

**Importante:** asegúrate de que tu móvil y el televisor estén conectados a la **misma red Wi-Fi**.

### Paso a paso para transmitir sin cables

1. Busca la clase que quieres ver y empieza a reproducirla
2. En la parte superior derecha del video, verás un ícono con forma de pantalla y unas ondas o un triángulo (es el botón para transmitir). Debes tocarlo.



2. Aparecerá una lista con dispositivos disponibles
3. Selecciona tu televisor o dispositivo de transmisión.



## Pasos para transmitir mediante cable HDMI

Si prefieres usar tu computador, esta opción es sencilla y confiable.

### ¿Qué necesitas?

- Un cable HDMI (puedes conseguirlo en tiendas de tecnología)
- Un televisor con entrada HDMI
- Una computadora portátil con salida HDMI

### Paso a paso para transmitir con cable

1. Conecta un extremo del cable a tu computadora y el otro al televisor
2. En el televisor, cambia la entrada (Input o Source) al puerto HDMI que estás usando
3. Abre tu navegador en la computadora y entra a <https://escuela.osteomujer.com>
4. Reproduce la clase como siempre. La imagen y el sonido aparecerán en la TV

## ¿Y si mi televisor es antiguo?

Lamentablemente, los televisores muy antiguos que no tienen entrada HDMI ni permiten conexión a internet no son compatibles con estas opciones. En estos casos, recomendamos ver las clases desde un celular, tableta o computador.

### Consejos para que todo funcione bien

- Usa Wi-Fi estable para evitar interrupciones
- Si usas la app, mantenla actualizada desde el enlace oficial
- Si usas cable HDMI, verifica que esté bien conectado
- Asegúrate de subir el volumen desde el televisor si no escuchas sonido
- Mantén tu dispositivo con suficiente batería o conéctalo al cargador

Si tienes dudas sobre tu modelo de TV, puedes preguntarnos en el canal de soporte o escribirnos a [soporte@osteomujer.com](mailto:soporte@osteomujer.com) y te ayudaremos con gusto.

# Usar app en Apple Watch

Si tienes un Apple Watch, puedes complementar tu experiencia con la app de OsteoMujer directamente desde tu reloj.

- Esta opción está disponible solo para dispositivos Apple (iPhone y Apple Watch).
- No necesitas descargarla por separado: la app se sincroniza automáticamente con tu reloj al instalarla en tu iPhone.
- Desde el Apple Watch puedes:
  - Ver el título y duración de la clase que estás haciendo
  - Controlar la reproducción: pausar, avanzar o retroceder
  - Ver tu progreso mientras realizas la sesión

Es una excelente opción si quieres tener control desde tu muñeca sin tener que tocar el celular. Eso sí, recuerda que el contenido en video se sigue viendo en el celular, tableta o televisor, no en la pantalla del reloj.

# Preguntas frecuentes

Sabemos que pueden surgir muchas dudas, y por eso hemos preparado una sección especial con respuestas claras y sencillas.

Puedes consultarlas en cualquier momento en el pie de página de la escuela o directamente en este enlace: <https://escuela.osteomujer.com/pages/faq>.

**Si al final de este documento notas que falta responder algo importante, cuéntanoslo.**

Puedes hacerlo de estas maneras, según el tipo de duda que tengas:

- **Por correo:** si tu duda tiene que ver con tu suscripción, forma de pago, acceso a tu cuenta o facturación, escríbenos a [soporte@osteomujer.com](mailto:soporte@osteomujer.com)
- **Desde la comunidad:**
  - Si es una duda sobre los ejercicios, los niveles o cómo avanzar en el programa, puedes usar el canal “pregunta a la comunidad”
  - Si el problema está relacionado con el funcionamiento de la plataforma (como fallas de audio, video o navegación), escribe en el canal “soporte técnico”

Estamos aquí para ayudarte y siempre leemos tus comentarios con atención.

# OSTEO MUJER

Querida alumna,

Has llegado al final de esta guía y esperamos que te sientas más tranquila, clara y acompañada para navegar y disfrutar todo lo que OsteoMujer tiene para ti.

Este programa está pensado con mucho cariño para que lo vivas a tu ritmo, sin presiones y con el respaldo de una comunidad cálida y respetuosa. Aquí no hay exigencias, solo acompañamiento para que logres sentirte más fuerte, segura y vital.

Recuerda: no estás sola. Si algo no funciona o no entiendes algo, puedes escribirnos. Siempre estaremos aquí para ayudarte.

Gracias por ser parte de OsteoMujer. Nos alegra mucho tenerte en esta comunidad.

Con afecto,

**El equipo de OsteoMujer**