

Guía fácil: Cómo usar Random Reminder App

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.oneupapp.randomreminderapp>

¿Para qué sirve esta app?

Esta aplicación envía notificaciones aleatorias al móvil con los mensajes que tú hayas escrito. Así puedes recordar:

- Corregir la postura
- Relajar los hombros
- Respirar profundo
- Mover el cuello suavemente
- O cualquier otra acción que ayude a tu bienestar

Instalación y primeros pasos



1. Abre la Play Store en tu teléfono Android y busca: “Random Reminder App”

2. Pulsa Instalar y espera que termine la descarga 

3. Abre la app tocando su ícono en tu móvil 

Activar notificaciones en tu móvil (justo después de instalar)

1. Cuando la app te pida permiso, toca “Allow” (Permitir) 

2. Si no llegan notificaciones , revisa en tu teléfono:

-  Ajustes → Aplicaciones → Random Reminder → Notificaciones y activa “Permitir”.
-  Desactiva el ahorro de batería para esta app (para que no se detenga en segundo plano).

 Importante: Si las notificaciones están bloqueadas, la app no podrá avisarte en el momento adecuado.

Cómo crear recordatorios personalizados

1.  Pulsa el botón “+Create Reminder” (Crear recordatorio).
2.  Escribe tu mensaje en español (“Write your reminder...”), por ejemplo:
 - “Corrige tu postura”
 - “Observa la tensión en tu cuello y hombros”
 - “Respira profundo”
 - “Observa la tensión en tu mandíbula”
3.  Pulsa “Add Reminder” (Guardar) para añadir el mensaje.

 **Tip:** Puedes crear varios mensajes para que no se repitan siempre los mismos.

Configuración básica

1.  Franja horaria: “When should this reminder be sent?” Selecciona “Starting at” (Cuando empiezan) y “Ending at” (cuando terminan) para elegir desde qué hora hasta qué hora quieres recibirlos (ejemplo: 09:00 a 21:00).
2.  Días de la semana: “Which days should this reminder be sent?” Selecciona los días manualmente. Por defecto están todos marcados (lunes a domingo).
3.  Número de recordatorios por día: “Reminders per day”. Ajusta el número de avisos (4 o 5 por jornada suele ser suficiente).
4.  Elige sonido: “Sound” si quieres que te avise con una señal acústica.
5.  Termina clicando la flechita de arriba  para guardar la configuración.

 **Toma el control de tu cuerpo y de tu mente:** cada notificación es una oportunidad para mejorar tu postura y sentirte mejor. ¡Empieza hoy y domina tu cuerpo!

CENTRO PROMOVE FISIOTERAPIA

Teléf. 669257138

Avda. de los Descubrimientos s/n. Edif. Ciudad Expo 2. 1a planta. Modulo 44.
41927 -Mairena del Aljarafe (Sevilla)