

### Antes de la sesión

- Para conectarte a una sesión de video usando un celular, descarga la aplicación Microsoft Teams disponible en la tienda de aplicaciones para iOS o Android
- Para conectarte por Internet, Teams apoya los siguientes navegadores: Internet Explorer 11, Microsoft Edge, la versión más reciente de Chrome, la versión más reciente de Firefox
- Únete temprano a la cita de video para probar tu conexión de audio / video
- Si necesitas cancelar una cita, tienes preguntas o tienes problemas de conectividad, comunícate con tu consejero/a
- Asegúrate que tu aparato esté enchufado o completamente cargado antes de que comience la sesión

### ¿Qué materiales necesito?

- Para una cita de VIDEO necesitarás uno de los siguientes:
  - o Celular con la aplicación Teams descargada O
  - o Tableta con cámara web incorporada y altavoces O
  - o Computadora de escritorio con cámara web y altavoces O
  - o Computadora portátil con cámara web incorporada y altavoces
  - o También necesitarás una conexión de internet
- Para una cita de AUDIO:
  - o Puedes usar cualquier teléfono para llamar al número de conferencia incluido en tu invitación a la sesión

### Preparando para una videollamada

- Elige un lugar tranquilo y privado: si puedes, encuentra una habitación privada y sin distracciones (miembro de la familia, mascotas, etc.). Mantenga el ruido de fondo a un mínimo, cerrando puertas y ventanas.
- Verifica la vista de tu cámara: asegúrate de que la habitación esté bien iluminada para que tu consejero/a pueda verte claramente y ajusta la cámara para que esté al nivel de los ojos y no apunte al piso o al techo.

### ¿Cómo puedo mejorar la calidad de conexión de internet?

- Cuando sea posible, usa un cable Ethernet en vez de Wi-Fi.
- Prueba la velocidad de tu conexión: Google proporciona una manera fácil de probar tu conexión de Internet directamente desde la página de inicio de Google. Simplemente busca: prueba de velocidad de internet. Haz clic en el botón azul que dice **Ejecutar prueba de velocidad**. Si está debajo de 10 Mbps y está usando wifi, intenta usar una conexión de internet por cable o reinicie tu enrutador.
- Cierra cualquier otro programa abierto que se esté ejecutando en tu aparato.

Adaptado de: <https://support.simplepractice.com/hc/en-us/articles/360003183011-Telehealth-FAQs-for-clients>