

Android



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



MANUAL DE USO DE CELULARES PARA ADULTOS MAYORES

Créditos:

Rachel Millán Rodríguez

Alexandra Ortiz Martínez

Paola D. Pizarro Angulo

Gabriela A. Algarín Zayas

Derechos de Autor. El contenido presentado en este manual pertenece al Departamento de Salud de Puerto Rico y el Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico. Todos derechos están reservados. Ninguna parte de este trabajo podrá ser reproducida, en exacto o en derivado, o distribuido sin previa autorización por escrito.

Esta guía fue revisada y validada por Paola D. Pizarro, gerontóloga; Brunilda Sabater, promotora de salud comunitaria y; Gabriella Tarrats, estudiante de gerontología .

Este esfuerzo fue subsidiado con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC #NH750T000085) y en colaboración conjunta con el Programa de Equidad en Salud, Oficina de Planificación y Desarrollo (OPD) , Departamento de Salud de Puerto Rico.

ÍNDICE

Introducción	4
Carta a nuestros participantes	5
Teléfono inteligente	6
Conoce el celular	7
Funciones básicas	8
Barra de notificaciones	9
Pantallas	10
Configuración y ajustes	13
Volumen	16
Alarmas	17
Calendario	17
Añadir contactos	18
Hacer llamadas	19
Enviar mensajes de texto	20
Enviar mensajes de texto con multimedia	21
Usar la cámara	22
Tienda de aplicaciones Play Store	24
Facebook	25
Youtube	25
WhatsApp	26
Google Maps	28
Google Chrome	29
Seguridad en línea	30
Infodemia	32
La salud y el Internet	33
Gestos	34
Glosario	35
Referencias	36

SOMOS EL FIDEICOMISO

➔ FIDEICOMISO DE SALUD PÚBLICA DE PUERTO RICO (PRPHT POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Somos un programa del PRSTRT y buscamos lograr equidad sostenible en la salud de las comunidades puertorriqueñas y mejorar su calidad de vida a través de la innovación, la colaboración y la participación de la comunidad.

➔ DIVISIÓN DE ENLACE COMUNITARIO (DEC)

Somos la división del PRPHT que facilita y construye relaciones de colaboración con las comunidades a las que servimos mediante la participación activa de sus líderes y miembros. Esto refuerza iniciativas de salud pública, promueve la equidad, crea sentido de pertenencia y empodera a las comunidades para mejorar su salud y bienestar.



PROYECTO ¡PONTE AL DÍA!

VISIÓN Y MISIÓN

¡Ponte al día! es un proyecto de la División de Enlace Comunitario del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico. Buscamos aumentar el conocimiento en salud y en tecnología entre la población de adultos mayores en Naguabo. Queremos que aprendas a usar el teléfono inteligentes y saques el mejor provecho de este.

Es un proyecto intergeneracional donde jóvenes de las comunidades de Naguabo fungen como Promotores de Salud Comunitaria Jóvenes (PSCJ). Los PSCJs apoyan en el desarrollo de materiales y facilitan actividades con los adultos mayores; pero también aprenden de ustedes, de sus conocimientos y vivencias. Además, el proyecto fomenta el desarrollo de redes entre los adultos mayores a través de actividades colectivas y la utilización de la tecnología.

CARTA A NUESTROS PARTICIPANTES

En el proyecto ¡Ponte al día! entendemos que adaptarse a las nuevas tecnologías puede parecer difícil, especialmente si no creciste con teléfonos inteligentes y computadoras a tu alrededor. En el mundo de hoy, la tecnología está en todas partes, por lo que queremos que ustedes, nuestros adultos mayores, puedan aprender a utilizar estas herramientas para su beneficio.

Este manual ha sido creado pensando en ti y pretende acompañarte para que puedas aprender las habilidades necesarias para explorar el mundo digital usando el teléfono inteligente. Te guiaremos paso a paso, explicando las funciones más utilizadas de los teléfonos inteligentes y te daremos consejos prácticos para que puedas utilizar el teléfono inteligente con facilidad y confianza. Sabemos que, con paciencia, apoyo técnico y práctica, este manual te ayudará a conocer el teléfono para aprovecharlo al máximo.

-Equipo de ¡Ponte al día!



CONOCE AL EQUIPO DE ¡PONTE AL DÍA!

Gabriela A. Algarín Zayas
Directora de Enlace Comunitario

Rachel Millán Rodríguez
Coordinadora de Enlace Comunitario

Paola D. Pizarro Angulo
Coordinadora de Proyecto Educadora Gerontóloga

Alexandra Ortiz Martínez
Evaluadora

Kathiuska Sánchez Robinson
Promotora Joven de Salud Comunitaria

Lianette Sánchez López
Promotora Joven de Salud Comunitaria

Grace Rodríguez Rosado
Promotora Joven de Salud Comunitaria

Lynes Sánchez López
Promotora Joven de Salud Comunitaria

Xeidi Mar Velázquez Arias
Promotora Joven de Salud Comunitaria

¿CÓMO IDENTIFICAR SI EL CELULAR ES APPLE O ANDROID?

Mira el celular (sin cover) por la parte de atrás. ¿Tiene una manzana?

➔ Si la respuesta es **sí**, entonces tienes un iPhone con sistema operativo Apple iOS. Este manual podría funcionarte, pero no está dirigido al tipo celular que tienes. Puedes utilizar el **Manual de uso de celulares - Apple iOS**.

➔ Si la respuesta es **no**, entonces tienes un celular con sistema operativo Android. *Este manual te será útil para aprender a utilizar el celular.*

TELÉFONO INTELIGENTE

Un teléfono inteligente (o smartphone, en inglés) es un dispositivo móvil con pantalla táctil que combina las funciones de un teléfono celular y una computadora. Es capaz de conectarse a Internet y realizar diversas tareas simultáneas. A través de sus aplicaciones realiza llamadas, envía mensajes de texto y voz, toma y almacena imágenes, y otras acciones.

SISTEMAS OPERATIVOS

Cada modelo de celular es diferente y de acuerdo con la marca será su sistema operativo. El sistema operativo es un programa que permite al usuario comunicarse con el celular de manera sencilla. Los dos sistemas operativos más utilizados son Android y Apple iOS.



Android

Es el sistema operativo de Google y su ícono se ve como un extraterrestre. Es utilizado en celulares y tabletas de las siguientes marcas: Samsung, LG, Alcatel, Motorola, Nokia, HTC, ZTE, entre otros. *En este manual nos enfocamos en este sistema operativo.*



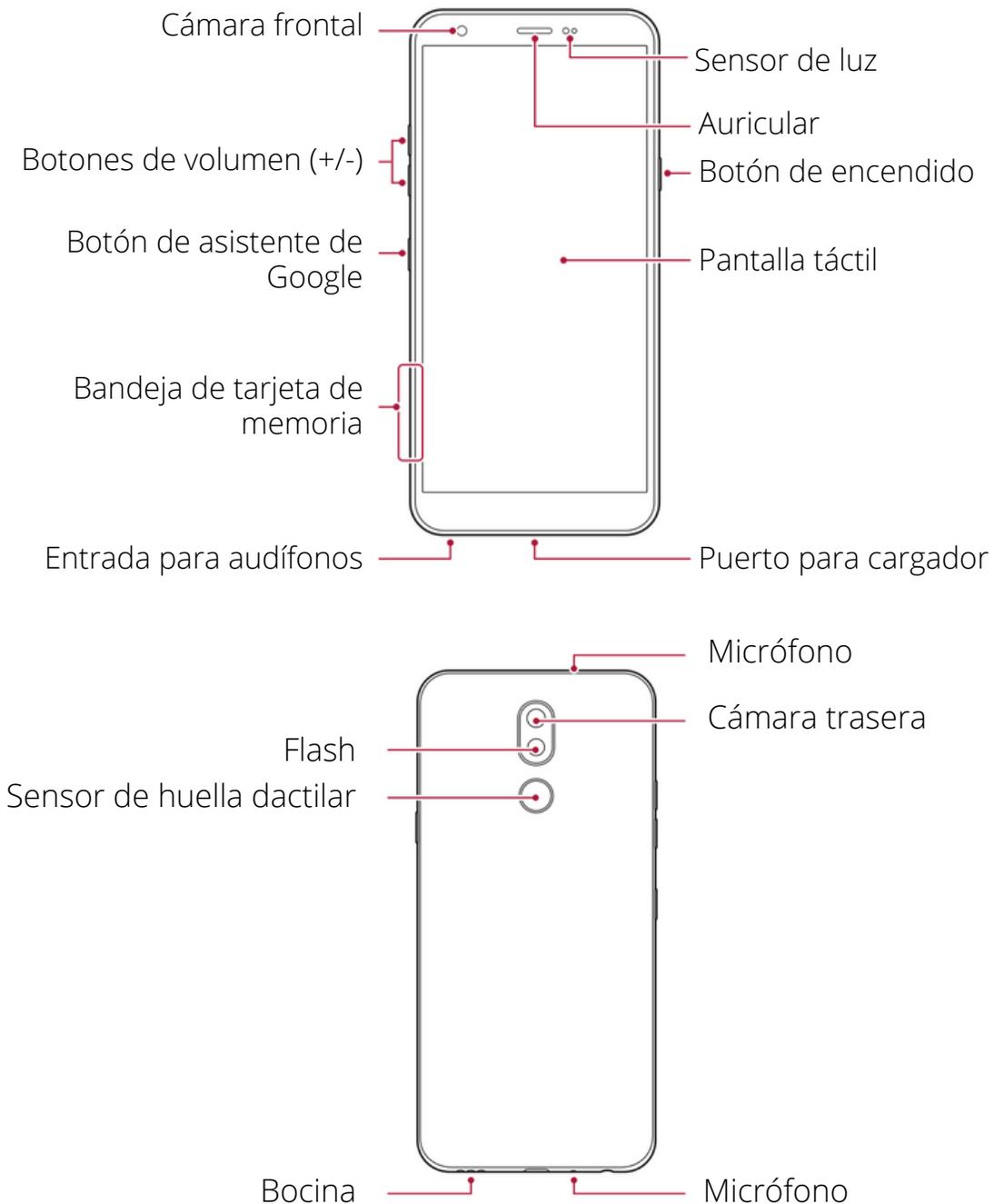
Apple iOS

iOS es el sistema operativo de Apple y su ícono se ve como una manzana. Es utilizado en teléfonos iPhone y tabletas iPads.

CONOCE EL CELULAR

Estas son las partes externas del celular.

La ubicación de los botones puede cambiar de acuerdo a la marca y el modelo.



El celular en estas imágenes es un LG Aristo® 4+. Si tienes otra marca y/o modelo, el celular puede verse distinto.

Imágenes: LG Electronics. (2019). LG Aristo 4+ User Guide.

FUNCIONES BÁSICAS

APAGAR Y ENCENDER

Encender

Presiona y mantén presionado el botón de encendido y apagado por tres (3) segundos. Sentirás una breve vibración y el celular se encenderá. Espera a que aparezca la pantalla de inicio para comenzar a utilizar el celular.

Apagar

Mantén presionado el botón de encendido y apagado por tres (3) segundos. Sentirás una breve vibración y aparecerán varias opciones en la pantalla. Presiona “apagar”, la pantalla se pondrá negra y el celular se apagará.



BOTONES BÁSICOS

Muchos teléfonos inteligentes tienen tres (3) botones básicos los cuales pueden variar según el modelo del teléfono. Están en la parte inferior de la pantalla y tiene formas de triángulo, círculo y cuadrado.

 **Triángulo:** Al presionar este botón regresarás a la pantalla anterior.

 **Círculo:** Sirve para ir a la pantalla principal. Este botón te sacará de cualquier pantalla o aplicación donde estés para llevarte a la pantalla principal.

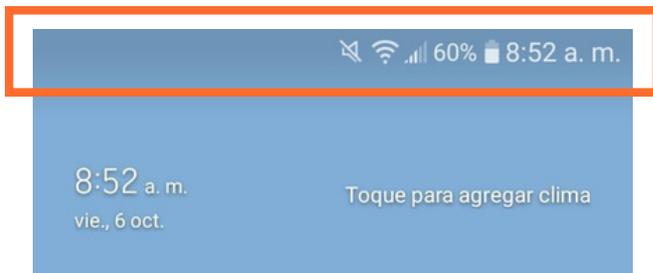
 **Cuadrado (o líneas):** Muestra todas las aplicaciones que tenemos abiertas. Si deseas moverte de una aplicación abierta a otra, es fácil hacerlo utilizando este botón.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Este es el símbolo universalmente utilizado para encender y pagar.

BARRA DE NOTIFICACIONES



En la parte superior de la pantalla se muestra la barra de notificaciones. Esta barra puede incluir símbolos de conexión WiFi, Bluetooth y mensajes nuevos entre otros.

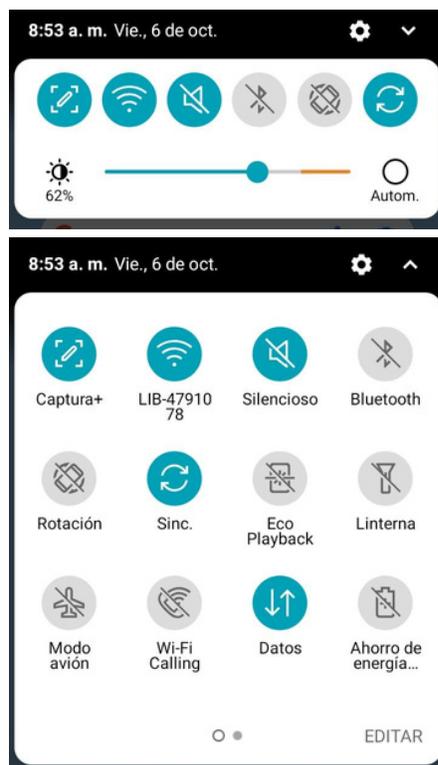
Si arrastras el dedo por el centro de la pantalla desde arriba hacia abajo, la barra de notificaciones se ampliará. Si repites el movimiento, se ampliará aún más. En estos modos ampliados podrás:

- Activar y desactivar funciones tales como: conexión a Internet, rotación de pantalla y modo avión, entre otras.
- Poner el celular en silencio o en modo de vibración
- Prender o apagar la linterna
- Aumentar o disminuir el brillo de la pantalla
- Ver detalles sobre las notificaciones

GLOSARIO DE BOTONES

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | | WiFi |
| | | Bluetooth |
| | | Rotación de pantalla |
| | | Modo de vibración, silencio, sonido |
| | | Linterna |
| | | Modo de avión |

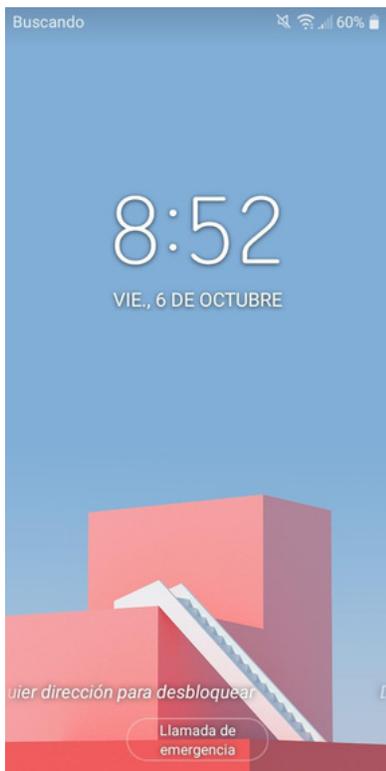
Botón **gris** = apagado
 Botón **azul** = encendido



PANTALLAS

PANTALLA DE INICIO

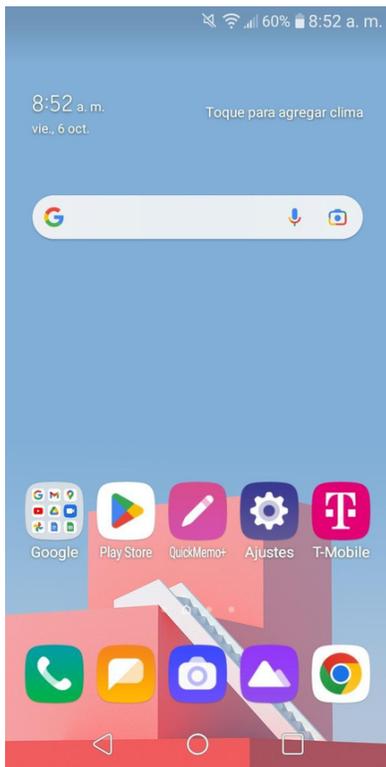
◀ La pantalla de inicio es la que aparece cuando presionas el botón de encendido/apagado. Aquí se muestra la hora y fecha, notificaciones importantes, nivel de batería y conexiones.



Cuando el celular está protegido por una contraseña, deberás ingresarla para desbloquear e ir a la próxima pantalla. Si no, solo debes deslizar el dedo por la pantalla y el celular se desbloqueará.

PANTALLA PRINCIPAL

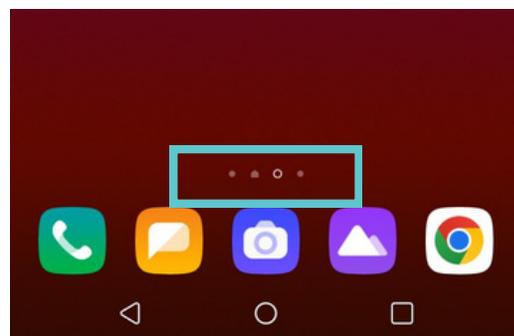
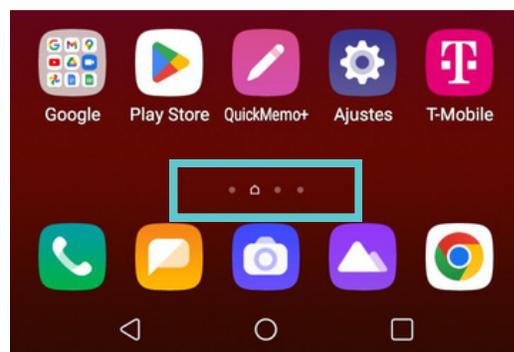
◀ En la pantalla de inicio encontramos diversos íconos y accesos a las funciones generalmente más utilizadas. Lo que verás en esta pantalla puede variar de acuerdo a la marca y modelo del teléfono celular. Aquí, usualmente, se encuentran las aplicaciones más utilizadas: teléfono, mensajes, cámara, galería y buscador de Internet. También, esta pantalla muestra la fecha, los botones básicos y la barra de notificaciones.



PANTALLA PRINCIPAL Y PÁGINAS DE APLICACIONES

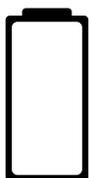
Los celulares vienen con algunas aplicaciones ya instaladas. Si quieres ver todas las aplicaciones que tienes instaladas en el teléfono, en la pantalla de inicio desliza tu dedo hacia la izquierda o hacia la derecha. Pasarás a otra página de aplicaciones instaladas en el celular. A medida que vayas instalando pueden aparecer más páginas de aplicaciones.

En la pantalla principal verás una fila de puntos (o círculos) y la silueta de una casa. Mientras te vayas moviendo por las páginas de aplicaciones se resaltará el punto que corresponde a la página en la que estás. Si se resalta la silueta de la casa, estás en la página principal.



GLOSARIO DE SÍMBOLOS

Batería



Este símbolo se utiliza para indicar el nivel de carga batería que tiene el celular. En ocasiones está acompañado por un porcentaje, que representa cuanto porcentaje de carga le queda al celular.



Cuando veas que el celular tiene 15% - 20% de batería debes cargarlo. Una porción del símbolo se tornará rojo, para alertarte de que tienes batería baja.

CONFIGURACIÓN Y AJUSTES

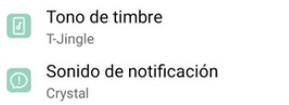
1



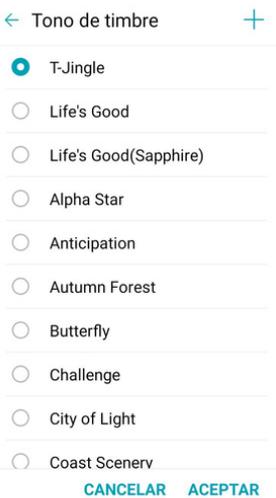
2



3



4-5



En la aplicación de ajustes/configuración podrás controlar y cambiar funciones del celular. Presiona el ícono de ajustes para entrar a la aplicación.

Dentro de esta aplicación hay una lista de funciones que puedes realizar. Como toda lista en el celular, puedes continuar viendo elementos si deslizas tu dedo en la pantalla de abajo hacia arriba.

SONIDO

Aquí podrás controlar el volumen de todos los sonidos que realiza el celular. Podrás escoger el timbre de llamada, si deseas vibración, entre otras funciones. Para modificar los diferentes sonidos del celular cuando recibes llamadas, mensajes o alertas:

1. Presiona el ícono de "Ajustes".
2. Presiona "Sonido".
3. Presiona "Tono de timbre" o "Sonido de notificación".
4. Selecciona el sonido que quieras.
5. Presiona "Aceptar".

PANTALLA

Esta sección te permite subir o bajar el brillo de tu pantalla:

1. Presiona el ícono de "Ajustes".
2. Presiona sobre "Pantalla".
3. En la lista busca "Brillo".
4. Coloca el dedo sobre el círculo y deslízalo hacia la derecha para aumentar el brillo o hacia la izquierda para disminuirlo.



CONEXIONES

WiFi

Con la tecnología WiFi, los celulares pueden conectarse a Internet sin usar cables. Si tienes esta tecnología en tu hogar o visitas un lugar con WiFi, podrás conectar el celular al Internet haciendo estos pasos:

1. Presiona sobre el ícono de la aplicación de "Ajustes".
2. Presiona sobre "Red e Internet".
3. En "WiFi", toca el botón para activarlo.
4. Presiona "WiFi".
5. En la lista, selecciona la red a la que te quieres unir.
6. Escribe la contraseña y presiona conectar.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Este símbolo se utiliza para para identificar la sección de ajustes o configuraciones.



Este es el símbolo universalmente utilizando para identificar la señal WiFi.

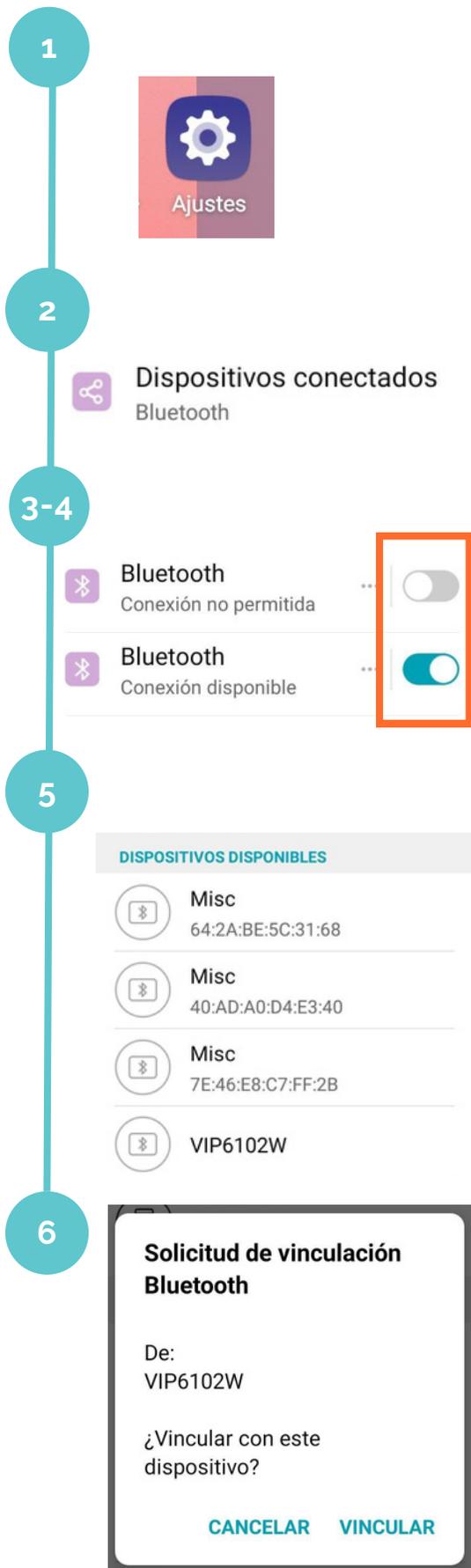
1. Presiona sobre el ícono de la aplicación de "Ajustes".

2. Presiona sobre "Red e Internet".

3-4. En "WiFi", toca el botón para activarlo.

5. En la lista, selecciona la red a la que te quieres unir.

6. Escribe la contraseña y presiona conectar.



CONEXIONES

Bluetooth

La conexión Bluetooth permite que teléfonos celulares puedan conectarse de forma inalámbrica a otros equipos tecnológicos, tales como: audífonos, bocinas, y hasta con otros celulares para el intercambio de fotos, videos y otros archivos.

Si quieres conectar el celular a otro equipo electrónico, realiza estos pasos:

1. Presiona sobre el ícono de la aplicación de "Ajustes".
2. Presiona sobre "Dispositivos conectados".
3. En "Bluetooth", toca el botón para activarlo.
4. Presiona "Bluetooth".
5. En la lista, selecciona el dispositivo al que te quieres conectar.
6. Presiona "Vincular".

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Este es el símbolo universalmente utilizando para identificar la señal Bluetooth.

ACCESIBILIDAD

Esta función está diseñada para facilitar el uso del celular a personas con alguna discapacidad o diversidad funcional. Aquí podrás cambiar el tamaño de los elementos en la pantalla, incluir subtítulos y notificaciones, entre otras.

Para cambiar el tamaño de la letra y los elementos en la pantalla, sigue estos pasos:

1. Presiona sobre el ícono de la aplicación de **"Ajustes"**.
2. Presiona sobre **"Accesibilidad"**.
3. Presiona sobre **"Visual"**.
4. Presiona **"Tamaño en la pantalla"**.
5. Arrastra el punto hacia el signo de + para aumentar el tamaño de los elementos en la pantalla.

Esta opción también aumentará el tamaño de la letra dentro de las aplicaciones.

1



2



Accesibilidad

Visual, Auditiva, Motora y cognitiva

3



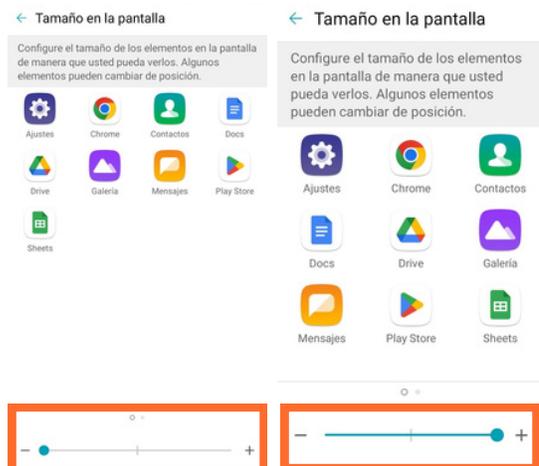
Visual

4

Tamaño en la pantalla

Configure el tamaño de los elementos en la pantalla de manera que usted pueda verlos

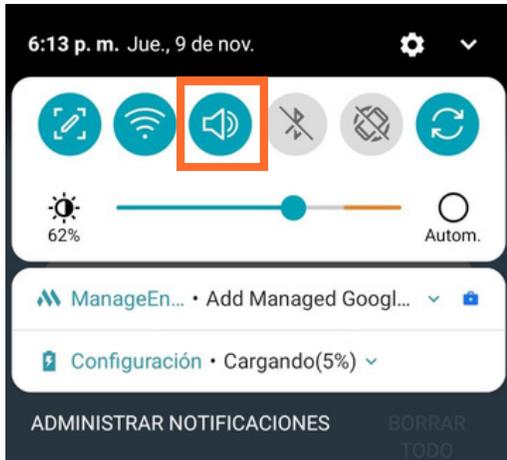
5



VOLUMEN

SUBIR/BAJAR EL VOLUMEN

Los botones de volumen (ver página 8) se utilizan para aumentar o disminuir el volumen del timbre del teléfono, una llamada que estés teniendo, algún video que estés viendo. El botón de arriba se usa para **subir el volumen**, mientras que el botón de abajo se usa **para bajar el volumen**.



PONER EL CELULAR EN SILENCIO

También puedes poner el celular en silencio, esto significa que no suene cuando recibas una llamada o notificación. Para esto puedes:

1. Ir a la barra de notificaciones
2. Buscar el botón de la bocina
3. Presiona el botón y este cambiará a la bocina con una línea encima (como tachada).

Ya habrás puesto el celular en silencio.

También puedes presionar el botón de bajar el volumen hasta que llegue a lo más bajo.



Sonido

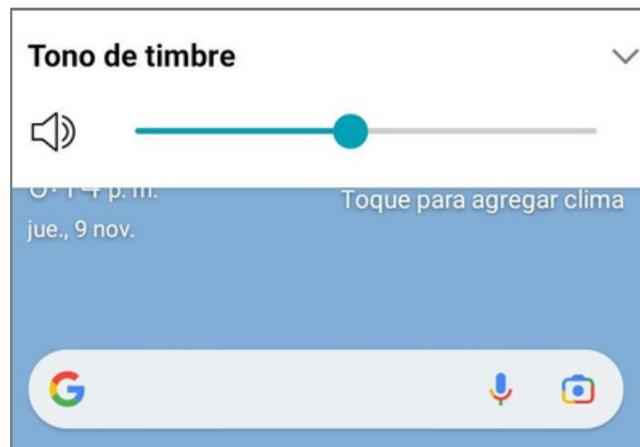


Silencio

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



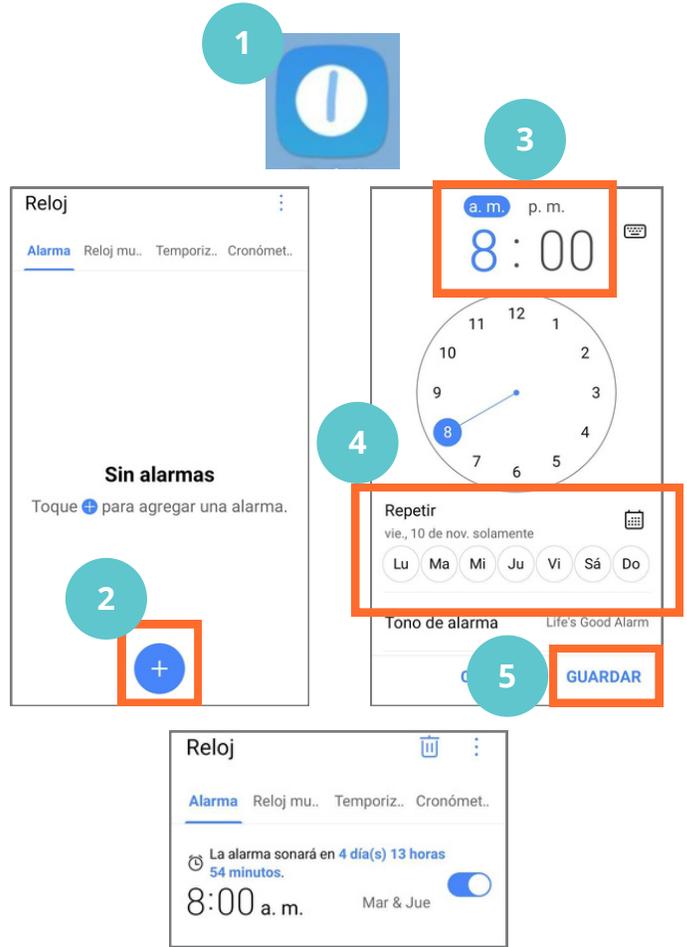
Este símbolo se usa para identificar sonido. La misma bocina con una línea encima se usa para silencio.



ALARMAS

El celular te permite poner una alarma para que suene en un momento específico. Puedes hacer esto en la aplicación del reloj.

1. Presiona la aplicación del "Reloj".
 2. Presiona el círculo con el signo de +.
 3. Selecciona la hora a la que deseas que suene la alarma.
 4. Selecciona el/los días en que deseas que suene la alarma.
 5. Presiona "Guardar".
- Ya habrás programado la alarma.



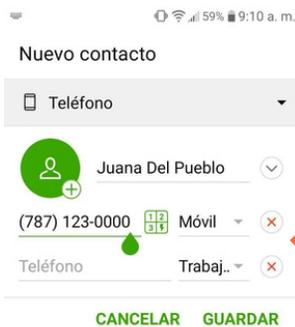
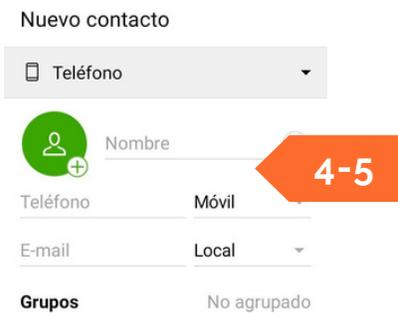
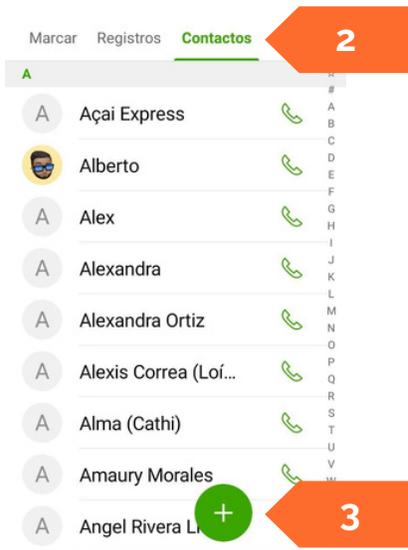
CALENDARIO

Puedes poner en el calendario eventos importantes que deseas recordar, como el cumpleaños de una amiga o una cita médica. El celular te enviará una notificación para recordarte el evento.

1. Presiona la aplicación del "Calendario".
2. Presiona el cuadrado con el signo de +.
3. Presiona "Recordatorio".
4. Escribe el título del recordatorio, por ejemplo: "Tomar la pastilla".
5. Selecciona la fecha del recordatorio. Presiona "OK".
6. Selecciona la hora del recordatorio., Presiona "OK".
7. Presiona "Guardar".



AÑADIR CONTACTOS



Puedes guardar en el celular los números de teléfono de personas, lugares y negocios que quieras conservar. Así cuando vayas a hacer una llamada no tienes que marcarlos de memoria. Para hacerlo:

1. Presiona la aplicación de **"Teléfono"**.
2. En la parte de arriba presiona **"Contactos"**.
3. Luego presiona el signo **"+"**.
4. Escribe el nombre de la persona, lugar o negocio que quieres guardar.
5. Presiona **"Teléfono"** para moverte a ese espacio.
6. Escribe el número de teléfono que quieres guardar.
7. También puedes añadir su correo electrónico, si lo deseas.
8. Cuando hayas terminado, presiona **"Guardar"**.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Este es el símbolo utilizado para identificar el teléfono. También se utiliza para el botón de llamar y el de contestar llamada.

HACER LLAMADAS

Tienes la opción de llamar a un número grabado en tus contactos o a un número que no tengas grabado.

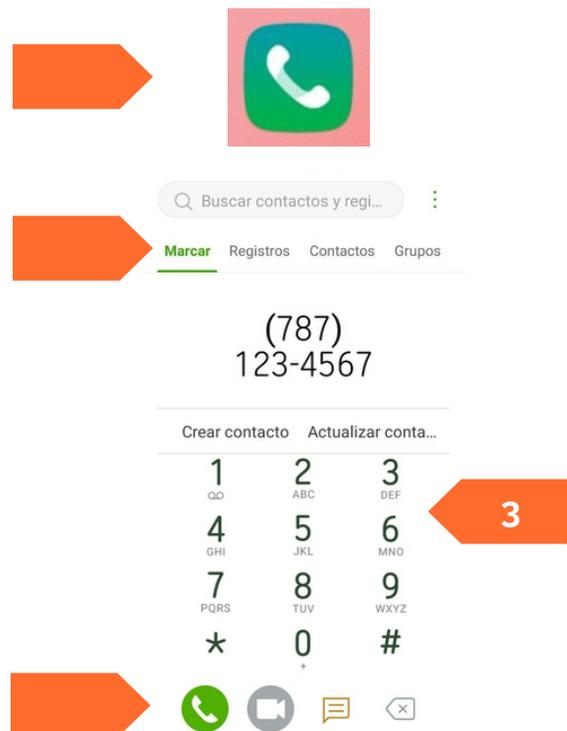
LLAMADAS A CONTACTOS

1. Presiona la aplicación de "Teléfono".
2. En la parte de arriba presiona "Contactos".
3. Desliza el dedo de abajo hacia arriba y/o de arriba hacia abajo para buscar a la persona que quieres llamar en tu lista de contactos. Aparecerán en orden alfabético.
4. Presiona el símbolo del teléfono que aparece al lado del nombre de quien quieres llamar. ¡Ya estarás llamando!

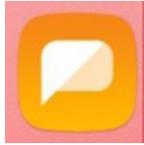


LLAMADAS A NO CONTACTOS

1. Presiona la aplicación de "Teléfono".
2. En la parte de arriba presiona "Marcar".
3. Marca el número al que quieras llamar.
4. Presiona el símbolo del teléfono verde que aparece en la parte de debajo de la pantalla. ¡Ya estarás llamando!



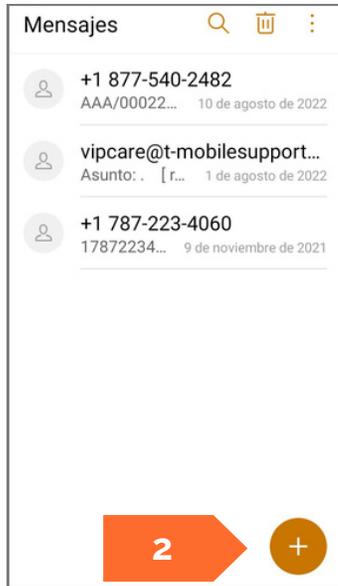
1



ENVIAR MENSAJES DE TEXTO

La aplicación de mensajes permite enviar mensajes de texto e imágenes a otras personas. Para enviar un mensaje de texto, sigue estos pasos:

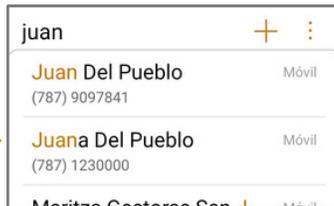
1. Presiona la aplicación de **“Mensajes”**.
2. Presiona el botón de **“+”**.
3. Donde dice **“Para”**, escribe el nombre del contacto a quien quieres enviar el mensaje de texto. Una vez comiences a escribir el nombre, aparecerán varias opciones de contactos.
4. Presiona el nombre del contacto que desees.
5. Presiona **“Ingresar mensaje”**.
6. Escribe en mensaje que quieras enviar.
7. Presiona **“Enviar”**.
¡Ya habrás enviado el mensaje!



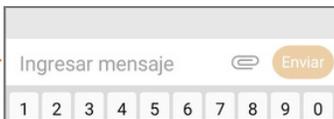
3



4



5



6



GLOSARIO DE SÍMBOLOS



El símbolo de la burbuja de texto se utiliza comúnmente para identificar los mensajes de texto. Como se muestra a la izquierda, se usa tanto la versión cuadrada como la redonda.

ENVIAR MENSAJES DE TEXTO CON MULTIMEDIA

Si quieres enviar un mensaje de texto que contenga fotos, sigue los pasos para enviar mensajes de texto (en la página anterior), hasta el paso 4. Luego haz lo siguiente:

1. Presiona el ícono de la presilla o *paperclip*.
2. Selecciona el tipo de archivo que quieras enviar. En este caso sería **"Imagen"**, para enviar una foto ya guardada en el celular.
3. Selecciona la imagen que quieras incluir, presionando sobre la foto. Aparecerá una marca de cotejo en la esquina de la foto.
4. Presiona **"Enviar"**.
¡Ya habrás enviado la foto!

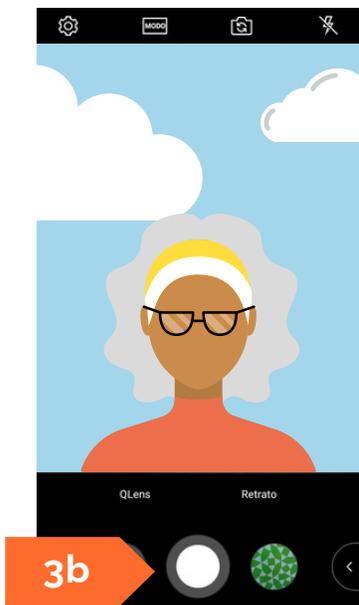
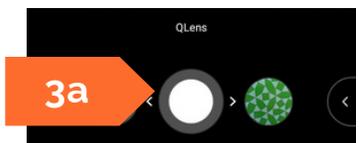
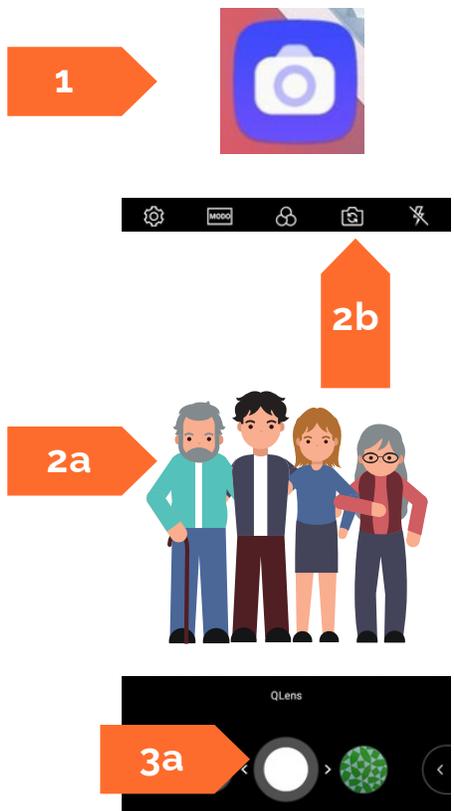


GLOSARIO DE SÍMBOLOS



El símbolo de la presilla o *paperclip* se usa para para incluir en el texto elementos tales como fotos, videos, documentos y ubicación entre otros. En ocasiones, en lugar de la presilla, se utiliza un signo de +.

USAR LA CÁMARA



Los celulares modernos permiten tomar fotos y videos de buena calidad. Además de poderlas guardar en el dispositivo para luego poder verlas y compartirlas con las personas de interés.

TOMAR FOTOS

Para tomar fotos con el celular, realiza estos pasos:

1. Presiona la aplicación de la “**Cámara**”.
- 2a. En la pantalla aparecerá la imagen a la que estás apuntando con la cámara del celular.
- 3a. Presiona el botón circular en la parte central inferior de la pantalla.
¡Ya habrás tomado una foto!

Si quieres un **selfie**,

- 2b. Presiona el ícono de girar la cámara.
- 3b. Sonríe y presiona el botón circular en la parte central inferior en la pantalla.
¡Ya habrás tomado una foto o un selfie!

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Universalmente se utiliza este símbolo para representar la cámara.

TOMAR VIDEOS

Si quieres grabar videos con el celular, sigue estos pasos:

1. Presiona la aplicación de la "Cámara".
2. Presiona el símbolo de video.
3. Para empezar a grabar, presiona el símbolo de grabar en la parte central inferior en la pantalla.
4. Para parar de grabar presiona el mismo símbolo.
¡Ya habrás tomado un video!

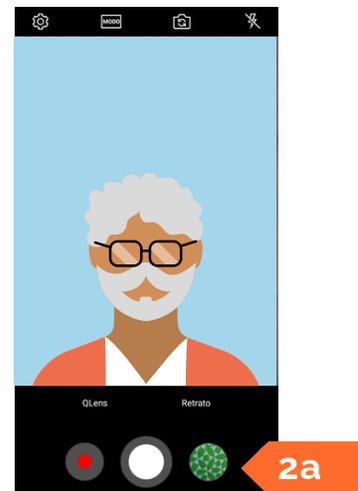
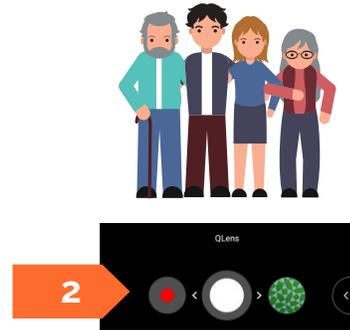
VER LAS FOTOS Y VIDEOS GRABADOS EN EL CELULAR

Las fotos y videos que tomas quedan grabadas en el celular. Para verlas puedes:

1. Ir a la aplicación de la "Cámara".
- 2a. Presiona el círculo en la parte de abajo a la derecha de tu pantalla.

También puedes:

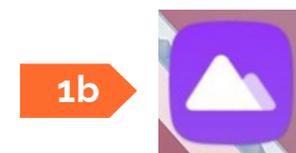
- 1b. En la pantalla de inicio/principal, presiona el ícono de la "Galería".
- 2b. Presionar la foto o video que quieras ver.



GLOSARIO DE SÍMBOLOS

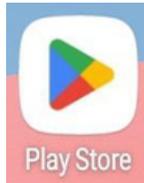


Estos símbolos se utilizan para identificar la cámara de video y el botón para comenzar y terminar de grabar.

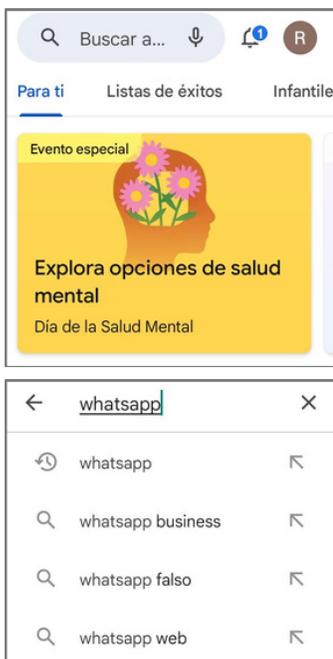


TIENDA DE APLICACIONES PLAY STORE

1



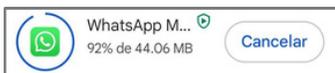
2



3-4



5



La tienda de aplicaciones es un lugar donde podrás descargar al celular diferentes aplicaciones para ampliar las funciones del teléfono. Estas aplicaciones pueden ser redes sociales tales como Facebook, WhatsApp, etc., de juegos, de compras, entre muchas otras. Algunas de ellas tendrán un costo, otras se pueden descargar gratis. Para descargar una nueva aplicación sigue estos pasos:

1. Presiona la aplicación de **“Play Store”**.
2. Donde dice **“Buscar”**, escribe el nombre de la aplicación que quieres descargar o el tipo de aplicación. Por ejemplo puedes escribir “WhatsApp” o “calculadora”.
3. Aparecerá una lista de aplicaciones. Presiona la aplicación que quieres descargar.
4. Presiona **“Instalar”**.
5. Se instalará la aplicación y podrás encontrarla en la pantalla de inicio.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Universalmente se utiliza este símbolo para identificar dónde puedes hacer una búsqueda. Usualmente se ve acompañado por una barra, como en la imagen de arriba.

FACEBOOK



Facebook es una red social en la que puedes conectar con otras personas que conoces, compartir y ver contenido. Para utilizar Facebook en el teléfono, debes instalar la aplicación directamente desde el *Play Store*. Si ya tienes una cuenta creada en Facebook, puedes iniciar sesión con tu información. Para iniciar sesión, sigue estos pasos:

1. Abre la aplicación de Facebook, presionando su ícono.
2. Escribe tu correo electrónico o número de celular y tu contraseña.
3. Presiona "Iniciar sesión".



YOUTUBE

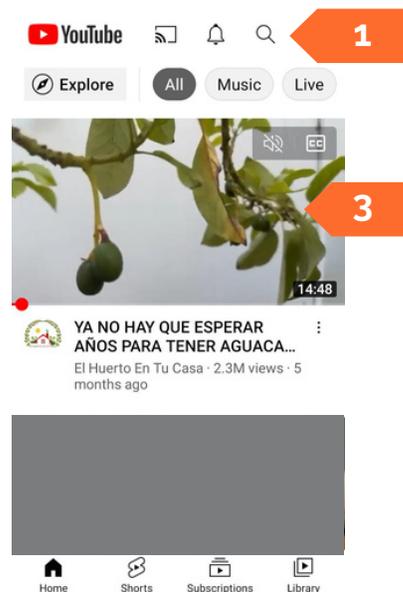


Para buscar videos, realiza estos pasos:

1. Presiona la lupa.
2. Escribe palabras claves relacionadas a lo que desea ver (por ejemplo, "pasteles puertorriqueños"). Aparecerán fotos de cada video disponible.
3. Para seleccionar un video presiona en la foto del vídeo que te interese.

Mientras ves un video, puedes ajustar las siguientes funciones:

- Para **pausar un vídeo**, toca la pantalla y presiona en el botón de las dos líneas.
- Si deseas **que el video ocupe toda la pantalla**, presiona el botón que está en la esquina inferior derecha y parece un cuadrado.
- Para **salir de un video**, presiona en la flecha hacia abajo que está en la esquina superior izquierda del video y luego, en el botón "X" para cerrar el video y regresar a los resultados de búsqueda o a la página de inicio de YouTube.





Tip: Para abrir una aplicación solo tienes que presionar el ícono en la pantalla principal del celular.

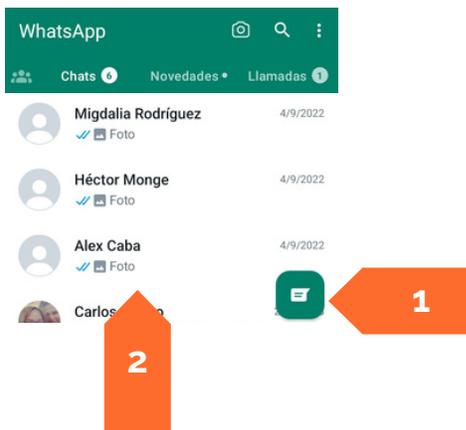
WHATSAPP



WhatsApp es una aplicación que te permite enviar mensajes de texto y de voz, hacer llamadas, hacer video llamadas, crear grupos de conversación, enviar fotos, videos y más. Debes tener conexión a Internet para utilizarla. Para realizar estas funciones, abre la aplicación presionando el ícono.

CREAR UN CHAT NUEVO

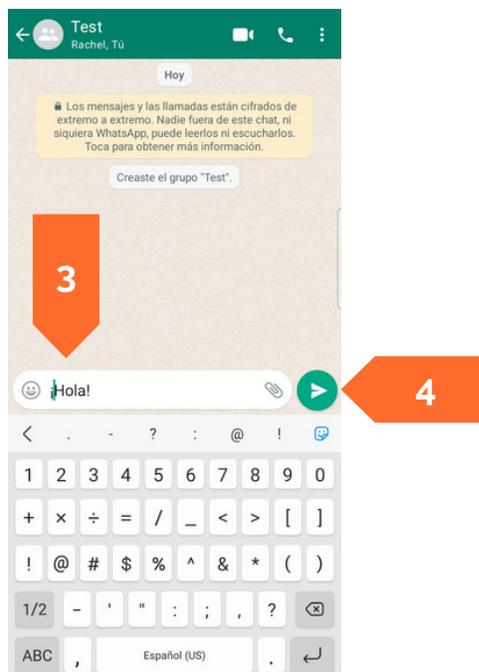
1. Presiona el ícono de chat nuevo.
2. En la lista, busca y presiona el nombre del contacto con el que deseas comenzar un chat. *Esta persona también debe tener WhatsApp para que te aparezca en la lista.*



ENVIAR MENSAJES DE TEXTO

Dentro de la aplicación de WhatsApp,

1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de “Chats” en la parte superior de la pantalla.
2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres enviar el mensaje.
3. En la parte inferior de pantalla, donde dice “Mensaje”, escribe lo que quieras enviar.
4. Presiona el botón verde con la flecha blanca para enviar el mensaje.



ENVIAR MENSAJES DE VOZ

1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de “Chats” en la parte de arriba de la pantalla.
2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres enviar un mensaje.
3. En la parte inferior de la pantalla, presiona el botón verde con el símbolo del micrófono.
4. Mantenlo presionado mientras dices en voz alta el mensaje que quieres enviar.
5. Suelta el botón y el mensaje se enviará automáticamente.



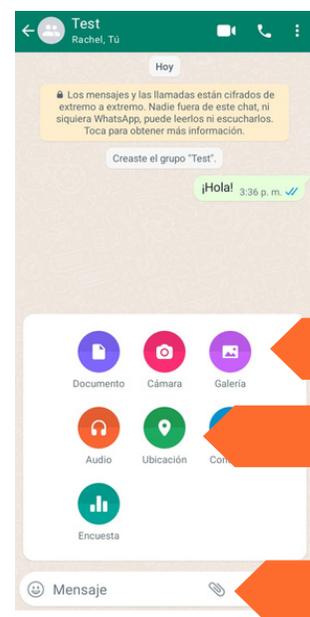
ENVIAR MULTIMEDIA

Dentro del chat con la persona a quien quieres enviar multimedia.

1. En la parte inferior de la pantalla, presiona el ícono de la presilla.
2. Selecciona el tipo de archivo que quieras enviar:

-**Galería:** para enviar fotos o videos almacenados.

1. Presiona sobre la foto que quieras enviar.
2. Presiona el botón verde con la flecha blanca para enviar la foto o video.

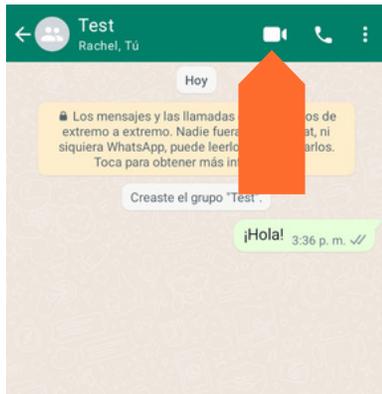


-**Ubicación:** para enviar dónde estás.

- Puedes enviar tu **ubicación en tiempo real**. Esto significa que si te mueves la persona que recibe tu ubicación podrá ver a dónde te mueves.
- Puedes enviar tu **ubicación actual**. Esto significa que la persona recibirá la ubicación del lugar donde estás en ese momento.

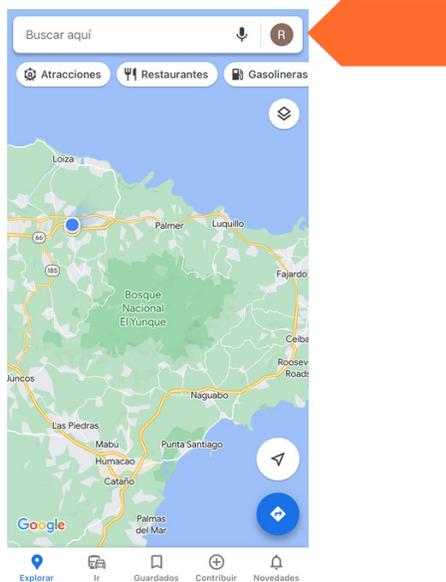
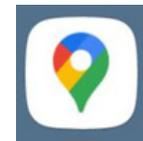


HACER VIDEOLLAMADAS

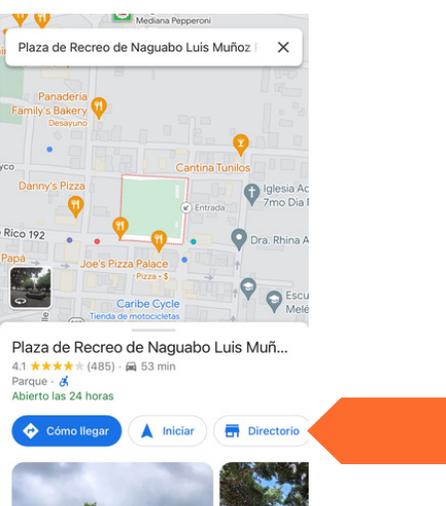


1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de **“Chats”** en la parte superior de la pantalla.
2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres llamar.
3. Presiona el símbolo de la cámara de video que aparece al lado del nombre de la persona a la que quieres llamar.
4. Ya estarás llamado.

GOOGLE MAPS



Google Maps es una aplicación que te permite saber dónde están ubicados diversos lugares como negocios, parques, iglesias, restaurantes, etc. utilizando tecnología GPS. La aplicación te provee direcciones para llegar al lugar por varias rutas, tiempo estimado de llegada indicando las áreas en las que hay más tráfico. Si quieres obtener direcciones para llegar a un lugar, sigue estos pasos:



1. En la barra de búsqueda, escribe el nombre del lugar al que quieres ir.
2. Presiona el botón con la lupa.
3. Presiona el lugar correcto de la lista que te va a aparecer. Te proveerá la ubicación en el mapa.
4. Presiona **“Cómo llegar”** para ver las diferentes rutas que puedes tomar.
5. Presiona **“Comenzar”** para que la aplicación comience a guiarte.

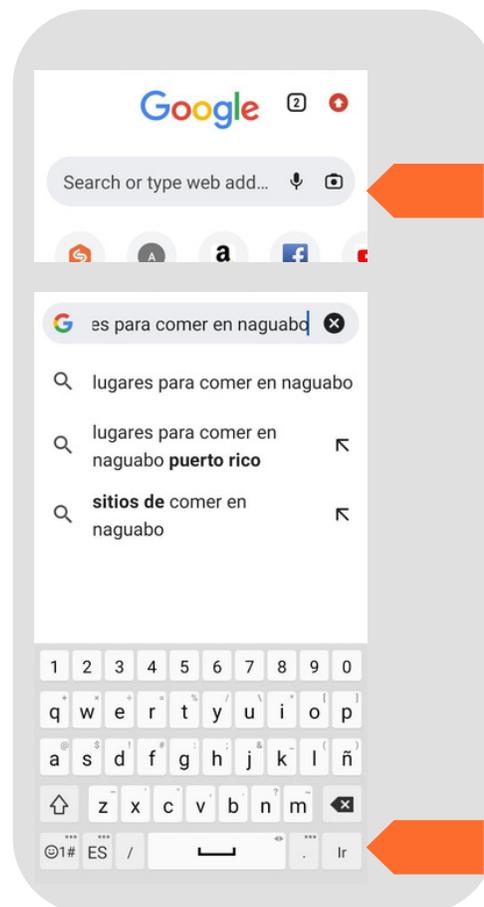
GOOGLE CHROME



BUSCAR INFORMACIÓN EN INTERNET

Para buscar información en Internet puedes usar la aplicación de Google Chrome. Para hacerlo sigue estos pasos:

1. En la barra de búsqueda escribe una palabra o frase sobre lo que quieras encontrar información. Ejemplo: "tratamiento para la hipertensión" o "lugares para comer en Naguabo"
2. Presiona "Ir" en el teclado y Google mostrará los resultados de la búsqueda.
3. Presiona sobre el resultado que quieras ver.



VISITAR UNA PÁGINA DE INTERNET ESPECÍFICA

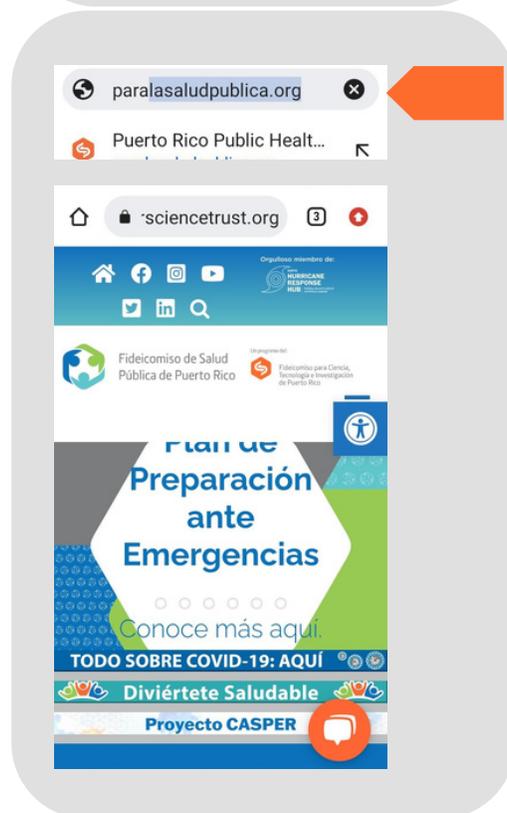
Para visitar una página de Internet específica:

1. Presiona la barra de búsqueda:
2. Escribe la dirección del sitio web.
Ejemplo: "www.paralasaludpublica.com".
3. Presiona "Ir".

EXPLORAR UNA PÁGINA DE INTERNET

Para explorar páginas web, necesitarás desplazarte hacia arriba y hacia abajo para ver el contenido:

- Para ver el contenido que aparece más abajo en una página web, desliza el dedo hacia arriba, y viceversa.
- Para agrandar las letras o imágenes, pellizca la pantalla con tu dedo pulgar e índice y luego sepáralos hasta llegar al tamaño que deseas.



SEGURIDAD EN LÍNEA

ESTAFAS COMUNES QUE PODEMOS ENCONTRAR AL USAR NUESTRO TELÉFONO

PONLE CONTRASEÑA ****

Cuando creamos una cuenta en Internet, debemos proteger esa cuenta usando una contraseña. Las contraseñas deben ser únicas y difíciles de adivinar.

Recomendamos que uses contraseñas que puedas recordar y que combinen

- letras mayúsculas
- letras minúsculas
- números
- símbolos como el signo de exclamación (!), el asterisco (*) y otros

No utilices información personal como cumpleaños o nombres de mascotas.

Al usar nuestro teléfono, debemos tener cuidado cuando nos contactan ya que hay personas que buscan engañar a otros. Existen diferentes fraudes en Internet que debemos evitar. Algunos fraudes comunes son:

- Llamadas diciendo que hemos ganado la lotería: El estafador te llama para decirte que has ganado la lotería y que debes pagar una tarifa o taxes para recibir el dinero.
- Llamadas diciendo que algún familiar está en peligro: El estafador te llama diciendo que algún familiar esta en peligro y que debes enviar dinero para su rescate.
- Fraude de antivirus: En algunas páginas de Internet, pueden aparecer ventanas diciendo que debemos bajar un sistema de antivirus. Los estafadores hacen esto para solicitar un pago o para obtener acceso a nuestra computadora o teléfono.
- Fraude de correos electrónicos: Recibes un correo electrónico o mensaje solicitando que actualices tu información personal. Esto es una forma que usan los estafadores para conseguir información personal de sus víctimas.
- Fraude de romance: El estafador intenta ganar tu confianza escribiéndote mensajes para crear la ilusión de una relación romántica y luego se aprovechan para pedir dinero.



TIPS PARA EVITAR ESTAFAS

Notar comportamiento amenazante y hostil

Una de las características más comunes de los fraudes es que se presenta la situación como “urgente” y el estafador quiere que actúes inmediatamente. Además, muchos estafadores utilizan técnicas de amenazas y hostilidad si haces preguntas.

Tomar tiempo para pensar en la llamada o información que estamos recibiendo

Como los estafadores usan técnicas para crear miedo y urgencia en las otras personas, debemos tomar el tiempo de evaluar lo que están pidiendo y considerar si es real o es un fraude.

Evitar hacer pagos diferentes a los que estamos acostumbrados

Los estafadores a menudo piden que se les envíe dinero mediante giros postales, aplicaciones de pago o tarjetas de regalos. Las empresas reales aceptarán tarjetas de crédito.

PREGÚNTALE A UN AMIGO O FAMILIAR

Antes de dar tu número de tarjeta de crédito, dinero o información personal como número de Seguro Social, pregúntale a un amigo o familiar si la solicitud o situación parece sospechosa. En especial si te contactó así alguien que no conoces.





DESINFORMACIÓN VS MISINFORMACIÓN

Desinformación:

información falsa que se crea o se comparte con la intención de engañar o hacer daño.

Misinformación:

información falsa que es compartida por personas sin darse cuenta de que es falsa, sin intención de hacer daño.

INFODEMIA

La infodemia es una cantidad excesiva de información que en algunos casos es correcta en otros casos no. Esta puede dificultar que las personas encuentren fuentes confiables y orientación fidedigna de un tema.

IDENTIFICA INFORMACIÓN FALSA Y COMBATE LA INFODEMIA

- **Lee más allá del titular:** Muchas veces los titulares son cortos y no contienen toda la información necesaria, sino que buscan llamar la atención para que hagas clic en el contenido. Eso puede hacer que los titulares sean sensacionalistas o que les falte contexto.
- **Aprende a reconocer fuentes confiables. Pregúntate:**
 - ¿Quién lo escribió o lo publicó? ¿Es una fuente confiable como medios noticiosos, páginas gubernamentales oficiales, etc.?
 - ¿De dónde proviene la información? Si no puedes verificar la procedencia, es posible que la información sea falsa.
 - ¿Cuándo se publicó o actualizó? ¿Es información reciente? Muchas veces intentan hacer pasar información vieja como si fuera actual.
 - El contenido ¿está bien escrito o tiene errores ortográficos? A menudo la información falsa tiene errores ortográficos o de redacción.
- **Si tienes dudas, no compartas:** Si no tienes seguridad de la información, no la compartas.

LA SALUD Y EL INTERNET

El Internet es una excelente herramienta para buscar información de salud. Esto incluye hábitos saludables, datos sobre medicamentos, condiciones médicas específicas, contacto de médicos y farmacias, entre otra información. Casi cualquier cosa que imaginas puede ser encontrada en Internet,

Las ventajas de buscar información sobre salud por Internet son:

- Ayudar a tomar decisiones de salud más informadas
- Aumentar tu autonomía
- Reforzar los mensajes de promoción y prevención
- Reforzar la adherencia al tratamiento

También existen desventajas como:

- Ser malinformados debido a la variada calidad del contenido
- Causar ansiedad por las diferencias de consejos, testimonios y opiniones
- Aumentar tus expectativas respecto a nuevos tratamientos o terapias alternativas



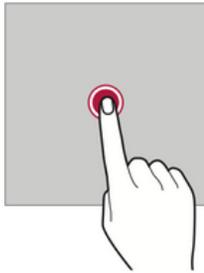
Tip: Ten en cuenta estas ventajas y desventajas cuando busques información en Internet. Recuerda siempre **consultar con tu médico** sobre nuevos síntomas que experimentes, cambios en el tratamiento y cualquier otra decisión que pueda afectar tu salud.

GESTOS

Los dispositivos Android pueden identificar diversos gestos y toques. Dependiendo de la forma en que mueves tus dedos al tocar la pantalla, es la acción que se va a ejecutar. Aquí te presentamos los gestos más comunes.

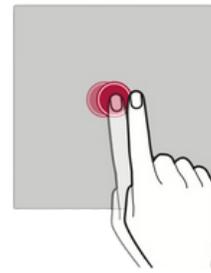
PRESIONAR/PULSAR

Tocar brevemente con un dedo.



PULSAR DOBLE

Rápidamente toca la pantalla, levanta tu dedo y vuévela a tocar.



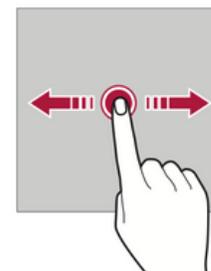
PRESIONAR Y MANTENER

Mantén un elemento presionado hasta que algo pase.



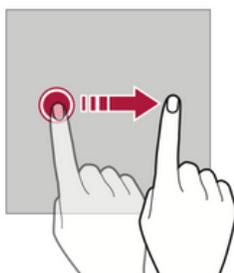
ARRASTRAR

Presiona un elemento en la pantalla y luego desliza tu dedo (sin levantarlo) para mover ese elemento.



DESLIZAR

Mueve tus dedos rápidamente a través de la pantalla (de manera vertical u horizontal).



PELLIZCAR PARA ABRIR/CERRAR

Coloca dos dedos uno cerca del otro en la pantalla. Sepáralos para acercar la imagen o acércalos para alejarla.



GLOSARIO

- **Aplicación:** Programa para usar en teléfonos inteligentes, tabletas u otros dispositivos móviles para realizar diversas funciones como ver videos, hacer compras y escuchar música, entre otros.
- **Botón:** Pieza que se pulsa para activar, interrumpir o regular el funcionamiento de un aparato.
- **Chat:** Comunicación en tiempo real que requiere de estar conectado(a) una red. Lo que un participante escribe aparece inmediatamente en la pantalla del otro participante del chat.
- **Emoji:** Pequeña imagen, dibujo o signo digital que se usa en las comunicaciones electrónicas, tales como redes sociales, para representar una emoción, un objeto y una idea, entre otros.
- **GPS:** Sistema de posicionamiento global, en español. Sistema global de navegación que permite determinar con alta precisión la posición de un objeto o persona en cualquier parte del mundo.
- **Ícono:** Símbolo que representa una función o aplicación.
- **Multimedia:** Cualquier objeto o sistema que utiliza conjunta y simultáneamente varios medios, como imágenes, sonidos y texto, para transmitir una información.
- **Puerto:** Punto en un dispositivo donde conecta un cable que permite enviar y recibir datos entre el y otro dispositivo.
- **Selfie:** Fotografía tomada por una persona a sí misma (autorretrato) generalmente con una cámara digital o teléfono celular.
- **Símbolo:** Elemento o dibujo que, por convención o asociación, representa una idea, acción, función y condición, entre otras.

REFERENCIAS

Alegsa, L. (2023). Definición de Puerto (informática). Alegsa.com.ar. <https://www.alegsa.com.ar/Dic/puerto.php#gsc.tab=0>

Apple Inc. (n.f.). Learn basic gestures to interact with iPhone. Apple Support. <https://support.apple.com/guide/iphone/learn-basic-gestures-iph75e97af9b/ios>

Ayuntamiento de Alcobendas Patronato de Familia y Bienestar Social Servicio de Personas Mayores. (n.f.). Manual básico para aprender a manejar dispositivos móviles. <https://www.alcobendas.org/sites/default/files/2021-04/Nuevas%20tecnolog%C3%ADas.%20Manual%20b%C3%A1sico%20para%20uso%20del%20m%C3%B3vil.pdf>

Ayuntamiento de Zaragoza, Red de Centros de Convivencia de Mayores. (n.f.). Manual básico de smartphone. <https://www.zaragoza.es/contenidos/servicios-sociales/personas-mayores/manual-smartphone-accesible.pdf>

Ciencia Puerto Rico. (2023, March 8). Herramientas para combatir La Desinformación. Aquí Nos Cuidamos. <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/16/desinformacion/>

Del Valle-Piacentini, D., Frávega, A., Blanco, M.L., Guzzo, A. (2019). Mayores conectadxs: guías de aprendizajes con celulares. (1ra edición). http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/81783/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Harvard University. (n.d.). Use strong passwords. Harvard University Information Security. <https://security.harvard.edu/use-strong-passwords>

Instituto Federal de Telecomunicaciones. (n.f.). Guía para el uso de teléfonos celulares dirigida a adultos mayores. <https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/usuarios-y-audiencias/guia telefonos celulares.pdf>

Karch, M. (2021). Common Android gestures for your phone or tablet. Lifewire. <https://www.lifewire.com/android-gestures-phone-or-tablet-1616916>

Lerner, R. (2022, June 13). 10 tips to protect seniors from being scammed. 10 Ways to Protect Seniors Falling for Scams | Hebrew SeniorLife Blog. <https://www.hebrewseniorlife.org/blog/10-tips-to-protect-seniors-from-being-scammed>

LG Electronics. (2019). LG Aristo 4+ User Guide. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjN8uvvw-eBAxW0mmoFHbY4C9gQFnoECBgQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.manua.ls%2Fflg%2Faristo-4%2B%2Fmanual&usq=AOvVaw01DmMJU4Ke_WXK00r-Kc6c&opi=89978449

Marin-Torres, V., Valverde Aliaga, J., Sánchez Miró, I., Sáenz del Castillo Vicente, M. I., Polentinos-Castro, E., & Garrido Barral, A. (2013). Internet como Fuente de Información sobre Salud en pacientes de Atención Primaria y su influencia en la Relación Médico-paciente. Atención Primaria, 45(1), 46–53. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2012.09.004>

Oficina de Coordinación Nacional de Posicionamiento, Navegación, y Cronometría por Satélite. (n.d.). Sistema de Posicionamiento Global. <https://www.gps.gov/spanish.php>

REFERENCIAS

Pérez-Porto, J., & Gardey, A. (2023). Puerto - Qué es, definición, características y en la informática. Definición.de. <https://definicion.de/puerto/>

Real Academia Española. (n.d.-a). Botón, Botona: Diccionario de la Lengua Española. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/bot%C3%B3n>

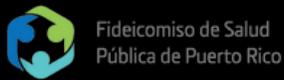
Real Academia Española. (n.d.-b). Definición de Aplicación Móvil - Diccionario Panhispánico del español jurídico - rae. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. <https://dpej.rae.es/lema/aplicaci%C3%B3n-m%C3%B3vil>

Real Academia Española. (n.d.-c). Emoji: Diccionario de la Lengua Española. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/emoji>

Real Academia Española. (n.d.-d). Multimedia: Diccionario de la Lengua Española. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/multimedia>

Real Academia Española. (n.d.-e). Símbolo: Diccionario de la Lengua Española. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/s%C3%ADmbolo>

Wikimedia Foundation. (2023b). Selfi. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Selfi>



División de Enlace Comunitario