

Apple iOS



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 tu celular	7
Funciones básicas	8
Centro de control	9
Pantallas	10
Configuración y ajustes	11
Volumen	15
Alarmas y Calendario	16
Añadir contactos	17
Hacer llamadas	18
Enviar mensajes de texto	19
Enviar mensajes de texto con multimedia	20
Usar la cámara	21
Tienda de aplicaciones App Store	22
Facebook	24
Youtube	24
WhatsApp	25
Google Maps	27
Safari	28
Seguridad en línea	29
Infodemia	31
La salud y el Internet	32
Botón de emergencia	33
Gestos	34
Glosario	35
Referencias	36

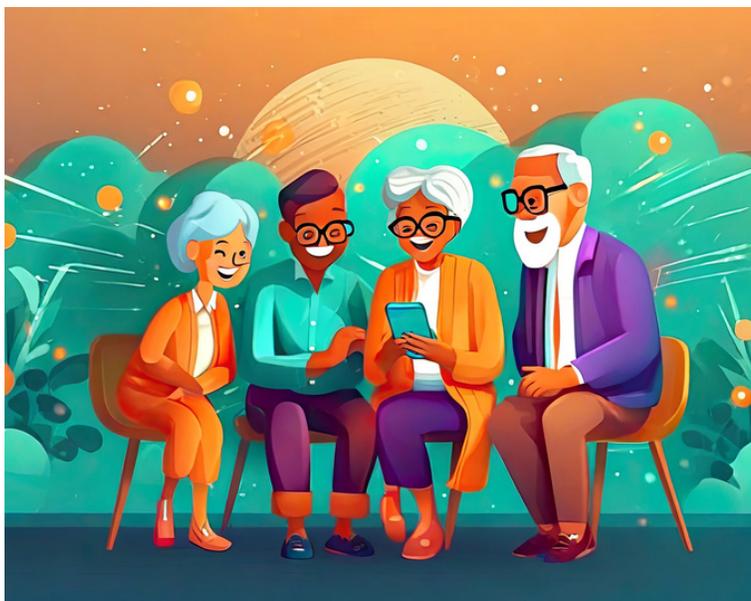
SOMOS EL FIDEICOMISO

➔ 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 Robbinson
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

TELÉFONO INTELIGENTE

¿CÓMO IDENTIFICAR SI TU CELULAR ES APPLE O ANDROID?

Mira tu 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 te será útil para aprender a utilizar tu celular.

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

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. En él puedes conectarte a Internet y realizar tareas simultáneas. A través de sus aplicaciones puedes realizar llamadas, enviar mensajes de texto y voz, tomar y almacenar 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 icono se ve como un extraterrestre. Es utilizado en celulares y tabletas de las siguientes marcas: Samsung, LG, Alcatel, Motorola, Nokia, HTC, ZTE, entre otros.



Apple iOS

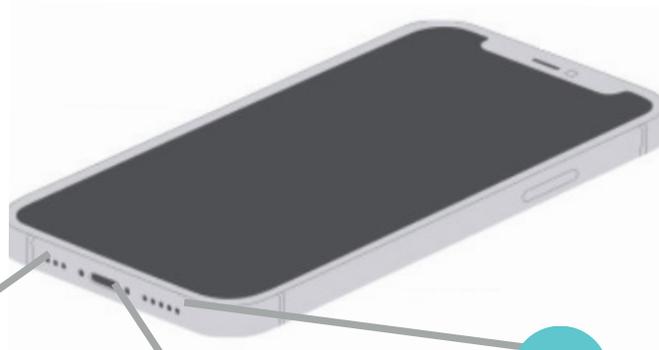
iOS es el sistema operativo de Apple y su icono se ve como una manzana. Es utilizado en teléfonos iPhone y tabletas iPads. *En este manual nos enfocamos en este sistema operativo.*

CONOCE TU CELULAR

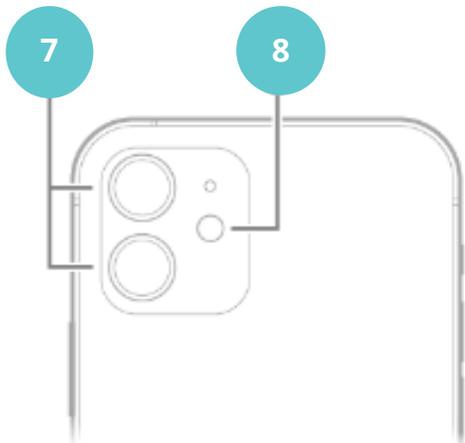
Estas son las partes externas del celular. La ubicación de los botones puede cambiar de acuerdo a la marca y el modelo.



- 1. Cámara frontal
- 2. Botón de dormir y despertar
- 3. Puerto para cargar
- 4. Tarjeta SIM
- 5. Botones de volumen
- 6. Botón de silencio
- 7. Cámaras de atrás
- 8. Flash para fotos y linterna



- 9. Micrófono
- 10. Puerto para cargar
- 11. Altavoz



El celular en estas imágenes es un iPhone 12. Si tienes otro modelo iPhone, tu celular puede verse distinto.

FUNCIONES BÁSICAS

APAGAR Y ENCENDER



Encender

Presiona y deja presionado el botón del lado derecho de tu celular. Aparecerá una manzana blanca en el centro de la pantalla. Espera a que aparezca la pantalla de inicio para comenzar a utilizar el teléfono.

Apagar

Presiona y mantén presionados el botón de "dormir y despertar" y uno de los botones de volumen hasta que aparezca una pantalla con varios botones para deslizar. Desliza el botón blanco y rojo hacia la derecha y el celular se apagará.

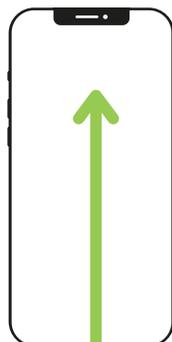


MOVIMIENTOS PARA USAR LAS APLICACIONES

Para usar tus aplicaciones, deberás realizar ciertos gestos con la pantalla:

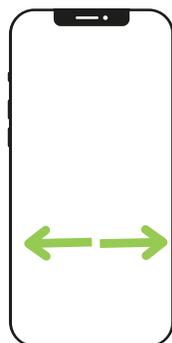
Salir de una aplicación

Desliza tu dedo desde la parte central inferior de tu pantalla hacia arriba. Regresarás a la pantalla principal.

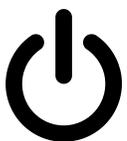


Ver más aplicaciones

Si quieres ver todas las aplicaciones que tienes instaladas en el teléfono, desliza tu dedo hacia la izquierda o derecha. Pasarás a otra página de aplicaciones instaladas en tu celular.



GLOSARIO DE SÍMBOLOS



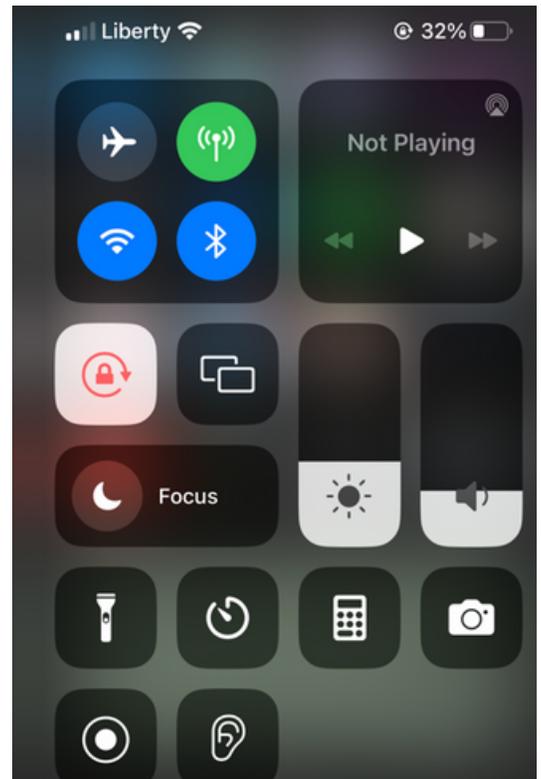
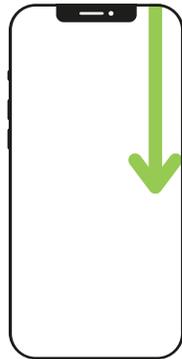
Este es el símbolo universalmente utilizando para encender y pagar.

CENTRO DE CONTROL

Para acceder rápidamente algunas funciones del celular, puedes utilizar el Centro de control.

Abrir el centro de control

En la pantalla principal, desliza hacia abajo en la esquina superior derecha de la pantalla.



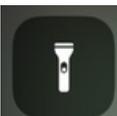
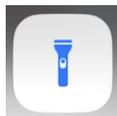
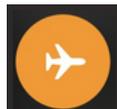
Algunas cosas que puedes hacer con estos botones son:

- Activar o desactivar el WiFi y Bluetooth
- Activar o desactivar el giro de la pantalla
- Poner el celular en modo avión
- Aumentar o disminuir el brillo de la pantalla y el volumen
- Encender y apagar la linterna de tu celular

GLOSARIO DE BOTONES

Botón **gris** o **negro** = apagado

Botón **azul** (u otro color) = encendido

		WiFi
		Bluetooth
		Rotación de pantalla
		Linterna
		Modo de avión

PANTALLAS

PANTALLA DE INICIO



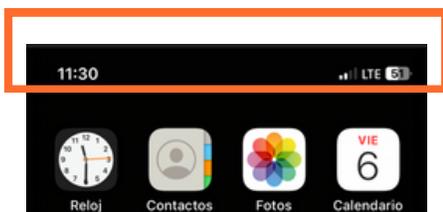
La pantalla de inicio es la que aparece cuando presionas el botón de encendido/apagado. Te muestra la hora y fecha, notificaciones importantes, nivel de batería y conexiones. Si tu celular está protegido por contraseña, deberás ingresarla para desbloquear e ir a la próxima pantalla. Si no, solo debes 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 más utilizadas. Lo que veremos en esta pantalla puede variar de acuerdo a la marca y modelo del teléfono celular. Aquí, usualmente, encontramos las aplicaciones más utilizadas: teléfono, mensajes, cámara, galería y buscador de Internet. También esta pantalla nos muestra la fecha y la barra de notificaciones.

BARRA DE NOTIFICACIONES



En la parte de arriba se muestra la barra de notificaciones. Del lado izquierdo se muestra la hora. Del lado derecho verás el nivel de batería, símbolo de red (señal), y conexiones (WiFi, Bluetooth).

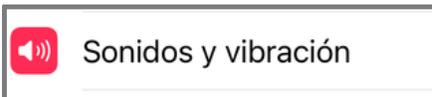
CONFIGURACIÓN Y AJUSTES

1



En la aplicación de Configuración podrás controlar y cambiar funciones de tu celular. Presiona el ícono de ajustes para entrar a la aplicación.

2

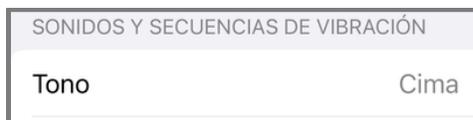


Dentro de esta aplicación hay una lista de funciones que puedes realizar. Como toda lista en el celular, puedes continuar viendo elementos si deslizas tu dedo en la pantalla de abajo hacia arriba.

SONIDO

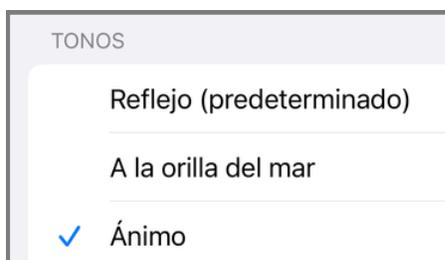
Aquí podrás controlar el volumen de todos los sonidos que realiza el celular.

3



Para modificar los diferentes sonidos de tu celular cuando recibes llamadas, mensajes o alertas, debes seguir estos pasos:

4



1. Abre "**Configuración**".

2. Selecciona "**Sonidos y vibración**".

3. En la caja de Sonidos y secuencias de vibración, selecciona el tono que quieres cambiar.

4. Selecciona el tono que más te guste.

5. Presiona "**Atrás**" o cierra la aplicación.

5

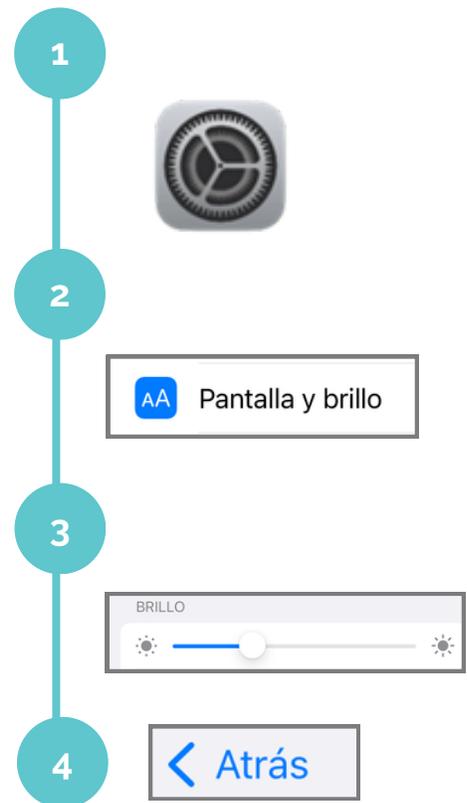


CONFIGURACIÓN Y AJUSTES

BRILLO DE LA PANTALLA

Si quieres cambiar el brillo de la pantalla, haz lo siguiente:

1. Abre "**Configuración**".
2. Selecciona "**Pantalla y brillo**".
3. Desliza el punto blanco hacia la derecha para aumentar el brillo o hacia la izquierda para reducir el brillo.
4. Para volver al menú principal de Configuración, presiona "**<Atrás**".



ACCESIBILIDAD

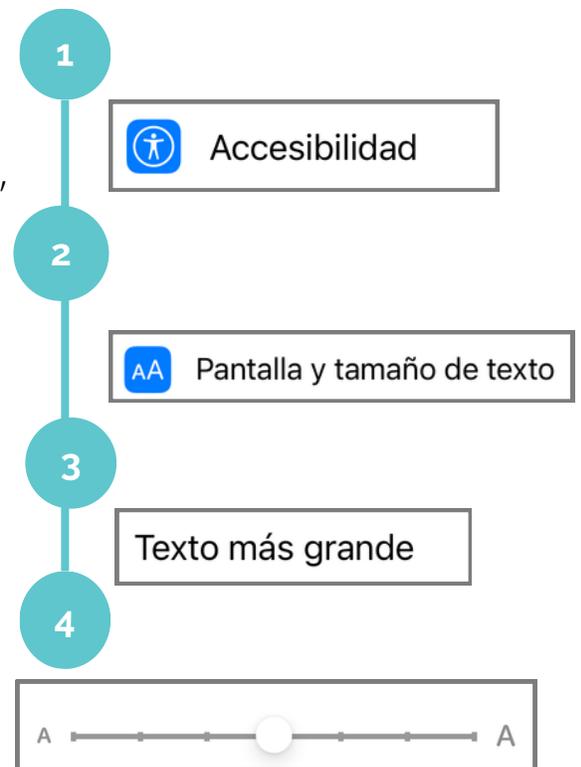
Esta función está diseñada para facilitar el uso del celular a personas con necesidades de visión, audición y/o movilidad. Aquí podrás cambiar el tamaño de los elementos en la pantalla, incluir subtítulos, notificaciones leídas, entre otras.

CAMBIAR EL TAMAÑO DE LA LETRA

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

1. En "**Configuración**", selecciona "Accesibilidad".
2. Selecciona "**Pantalla y tamaño de texto**".
3. Presiona "**Texto más grande**".
4. Desliza el punto blanco hacia la derecha o izquierda para cambiar el tamaño de la letra.

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



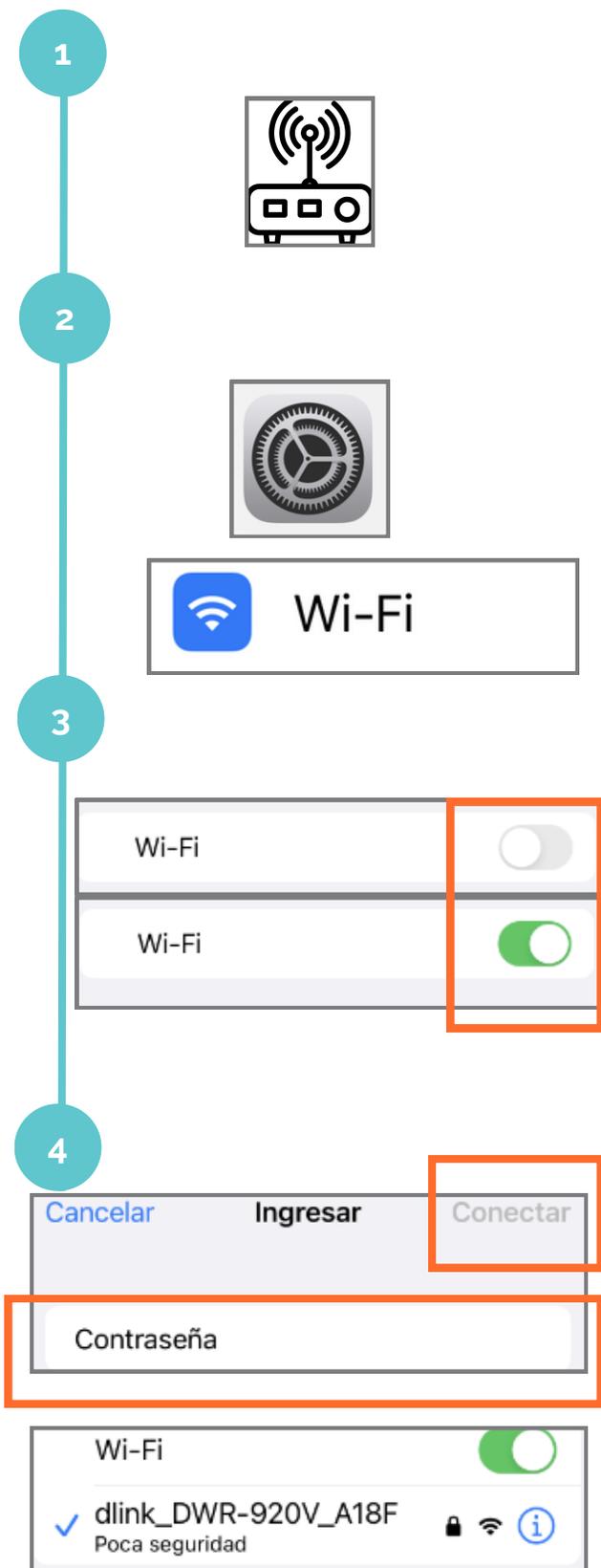
CONFIGURACIÓN Y AJUSTES

CONEXIONES

WiFi

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

1. Busca la contraseña del WiFi en la parte de abajo de la caja del Internet. La encontrarás por las palabras KEY , WPA o password.
2. Abre "**Configuración**" y presiona sobre "**WiFi**".
3. Si el botón al lado de WiFi aparece desactivado, toca el botón blanco para activar la conexión WiFi. Ahora tu celular va a detectar redes WiFi que estén cerca.
4. Presiona la red de tu hogar o el lugar donde estés e ingresa la contraseña. Luego presiona conectar.



GLOSARIO DE SÍMBOLOS



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

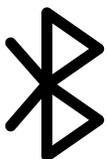
CONEXIONES

Bluetooth

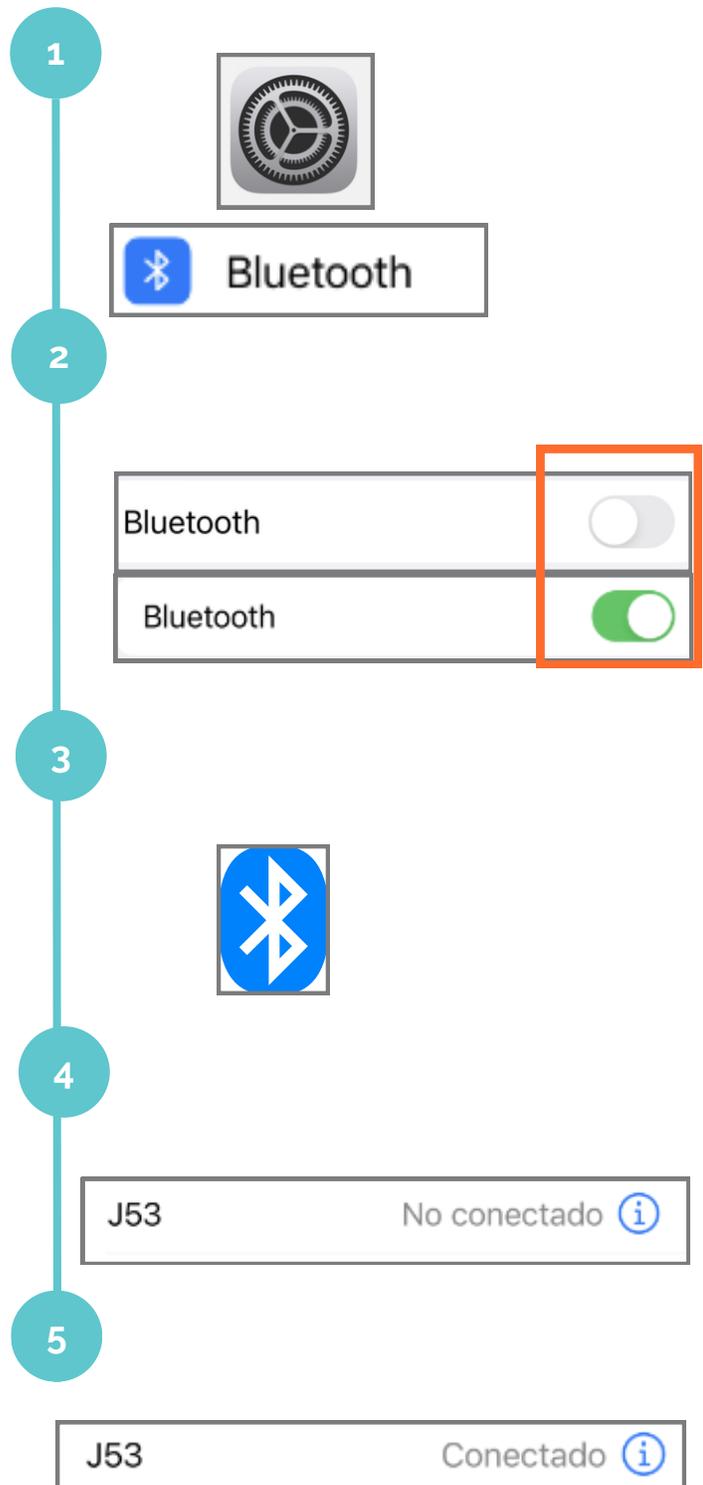
Con la tecnología Bluetooth, puedes conectar tu celular a otros equipos electrónicos como bocinas o audífonos para hacer actividades como escuchar música. Si quieres conectar tu celular a otro equipo electrónico, realiza estos pasos:

1. Abre "**Configuración**" y presiona sobre "**Bluetooth**".
2. Si el botón al lado de Bluetooth aparece desactivado, toca el botón blanco para activarlo.
3. Asegura que tu otro equipo electrónico esté encendido y con el Bluetooth activado también.
4. En "**Dispositivos**" aparecerán los equipos que están cerca y tienen el Bluetooth activado.
5. Selecciona tu dispositivo Bluetooth y espera unos segundos.

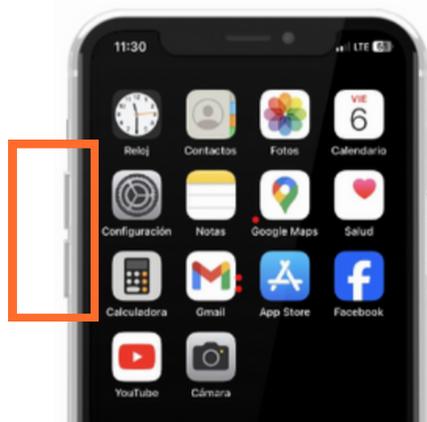
GLOSARIO DE SÍMBOLOS



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



VOLUMEN



SUBIR/BAJAR EL VOLUMEN

Los botones de volumen se utilizan para subir o bajar el volumen del timbre del teléfono, una llamada que estás teniendo, algún video que estás 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 tu celular en silencio, esto significa que no suene cuando recibas una llamada o notificación. Para esto puedes:

1. Buscar el botón de "**Silencio**" en el lado izquierdo del teléfono. Este botón
2. Mover el botón hacia atrás para activar el modo "**Silencio**".
3. Para desactivar el modo "**Silencio**", mueve el botón hacia adelante.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



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

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

BATERÍA

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



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

ALARMAS

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

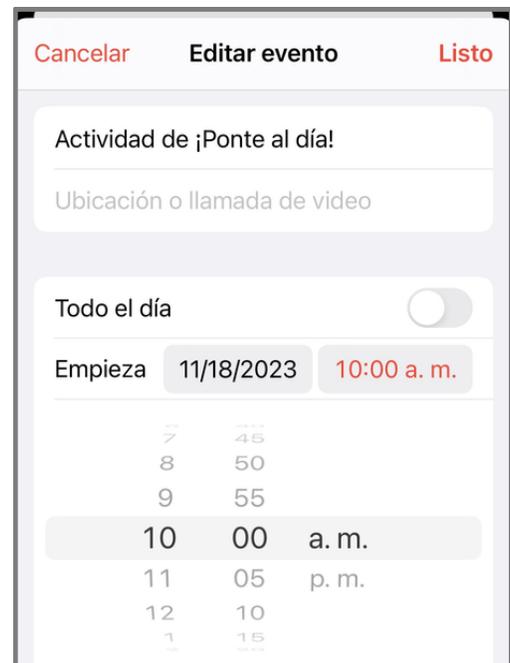
1. Presiona la aplicación del "Reloj".
2. Presiona el signo de suma "+".
3. Selecciona la hora de tu alarma.
4. Presiona "Guardar".



CALENDARIO

Puedes poner en tu calendario eventos importantes que desees recordar, como el cumpleaños de una amiga, una cita médica o algún pago que debas hacer. El celular te enviará una notificación para recordarte el evento.

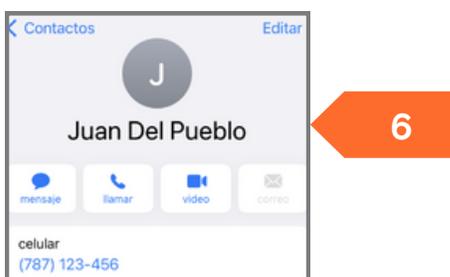
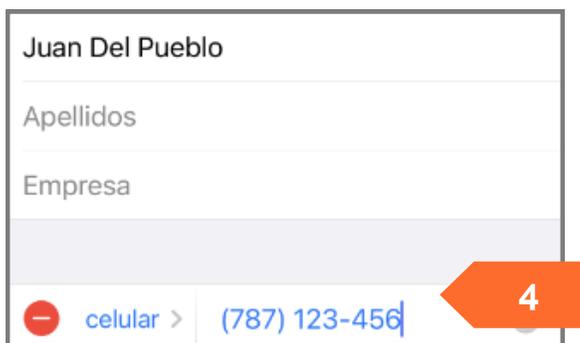
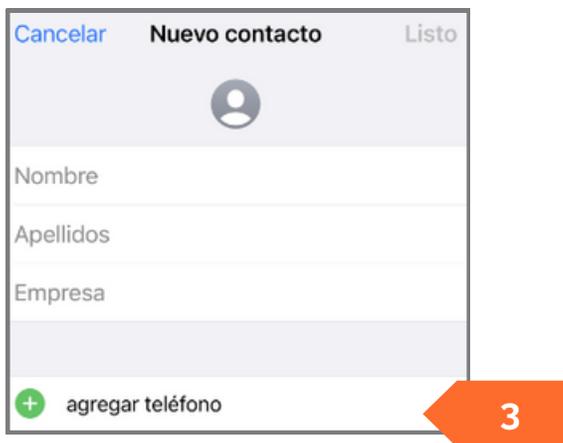
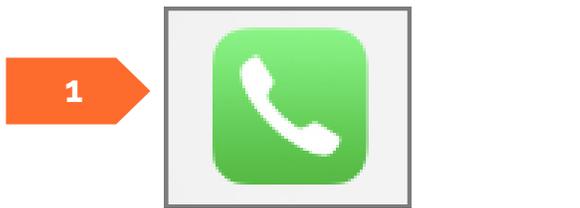
1. Presiona la aplicación del "Calendario".
2. Selecciona el día de tu actividad.
3. Presiona el signo de suma "+".
4. Escribe el nombre de tu evento.
5. Si quieres recibir un recordatorio, presiona "Alerta" y selecciona la mejor opción.
6. Presiona "Listo" para guardar tu evento.



AÑADIR CONTACTOS

Puedes guardar en tu 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. Abre la aplicación del teléfono.
2. Presiona el signo de suma (+) en la parte superior derecha. Aparecerán espacios en blanco para que completes. Ingresas el nombre de la persona o negocio.
3. Presiona el botón verde con el signo de suma donde dice "agregar teléfono".
4. Escribe el número de teléfono del contacto.
5. Presiona "Listo" en la parte superior derecha de la pantalla.
6. Sabrás que guardaste el contacto porque aparecerá otra pantalla con la información de tu contacto.



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.

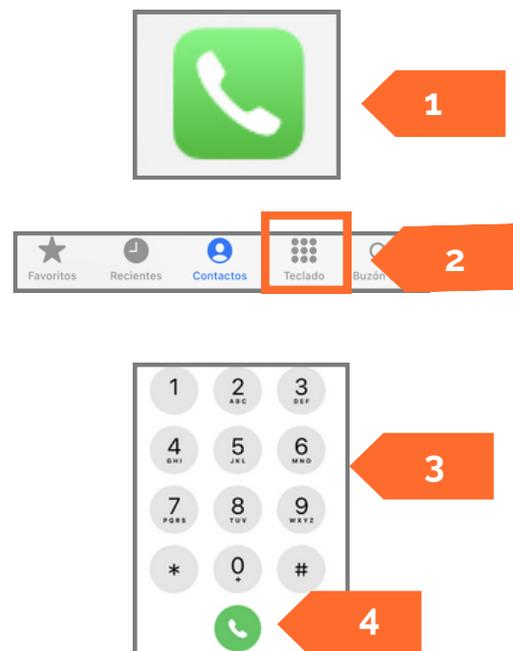
LLAMAR CONTACTOS

1. Presiona la aplicación de "Teléfono".
2. En la parte de abajo 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 rápidamente el nombre del contacto que estabas buscando. Aparecerá la información de tu contacto.
5. Para llamar por teléfono a tu contacto, presiona el ícono de celular o el teléfono de la persona. ¡Ya estarás llamando!



LLAMAR NÚMEROS NO GUARDADOS

1. Presiona la aplicación de "Teléfono".
2. Presiona "Teclado" en los símbolos que aparecen en la parte de abajo de la pantalla.
3. Escribe el número de teléfono que deseas llamar.
4. Para llamar a tu contacto, presiona el ícono del celular verde.



ENVIAR MENSAJES DE TEXTO

La aplicación de mensajes es una aplicación de Apple que permite enviar mensajes de texto e imágenes a otras personas. Si deseas enviar un mensaje de texto, sigue estos pasos:

1. Abre la aplicación de Mensajes.
2. Presiona el símbolo de "escribir" que aparece arriba a la derecha.
- 3a. En el espacio "Para", escribe el número de teléfono **si no tienes el contacto guardado**.
- 3b. Si tienes el contacto guardado, puedes comenzar a escribir el nombre y luego, selecciona el nombre del contacto.

4. Si deseas hacer tus mensajes más divertidos, puedes usar unos dibujos llamados emojis. Para hacerlo, presiona el botón con la cara feliz y escoje tus emoji.
5. Presiona el círculo verde con la flecha blanca para enviar el mensaje.

¡Ya habrás enviado el mensaje!

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



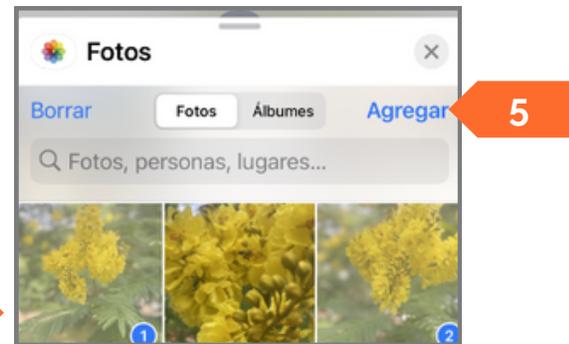
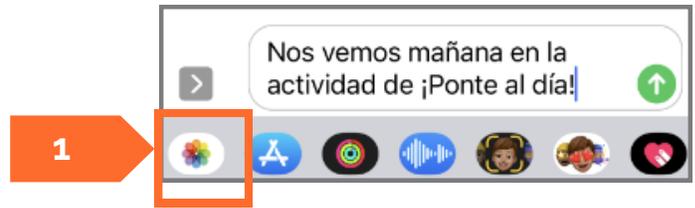
El símbolo de la burbuja de texto se utiliza comúnmente para identificar los mensajes de texto. Como se muestra a la izquierda, se usa tanto la versión cuadrada como la redonda.



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 "Fotos".
 2. Abre tu galería de fotos completamente presionando sobre la línea gris.
 3. Selecciona la foto o fotos que quieras incluir.
 4. Aparecerá un número en la esquina de cada foto que selecciones.
 5. Presiona "Agregar".
 6. Presiona el círculo verde con la flecha blanca.
- ¡Ya habrás enviado las fotos!



GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Universalmente, el símbolo de la presilla o *paperclip* se usa para incluir elementos adicionales al texto (fotos, videos, documentos, ubicación, etc.) en un mensaje. En ocasiones, en lugar de la presilla, se utiliza un signo de +.



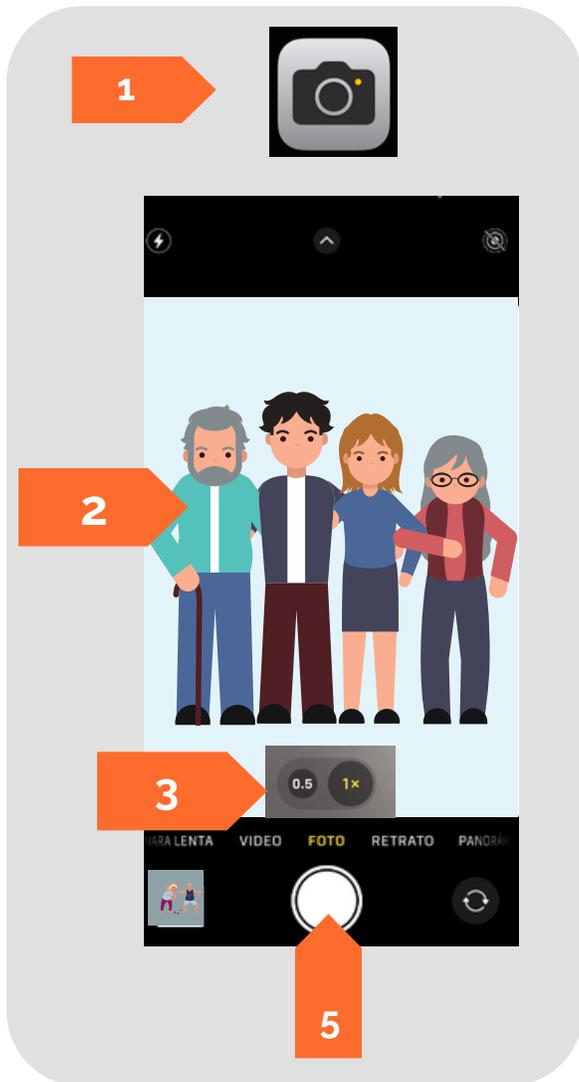
USAR LA CÁMARA

Los celulares modernos permiten tomar fotos y videos de buena calidad. Además, las podemos guardar en el dispositivo para luego poder verlas y compartirlas con las personas que son importantes para nosotros.

TOMAR FOTOS

Para tomar una foto, sigue estos pasos:

1. Presiona el ícono de "Cámara".
2. Apunta tu celular hacia lo que quieres retratar.
3. Si quieres acercar o alejar la imagen, presiona el botón 1x o 0.5x.
4. Para tomar la foto, presiona el círculo blanco que aparece abajo en el centro.



Si quieres un selfie, haz lo siguiente:

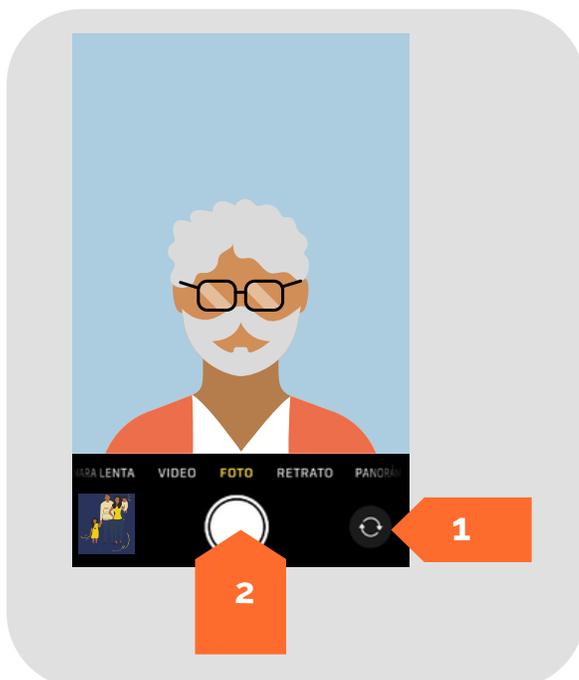
1. Presiona el ícono de girar la cámara.
2. Sonríe y presiona el botón circular en la parte central de abajo en la pantalla.

¡Ya habrás tomado tu foto selfie!

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Universalmente se utiliza este símbolo para representar la cámara.



TOMAR VIDEOS

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

1. Presiona la aplicación de la "Cámara".
2. Presiona "Video".
3. Para empezar a grabar, presiona el símbolo de grabar en la parte central de debajo 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

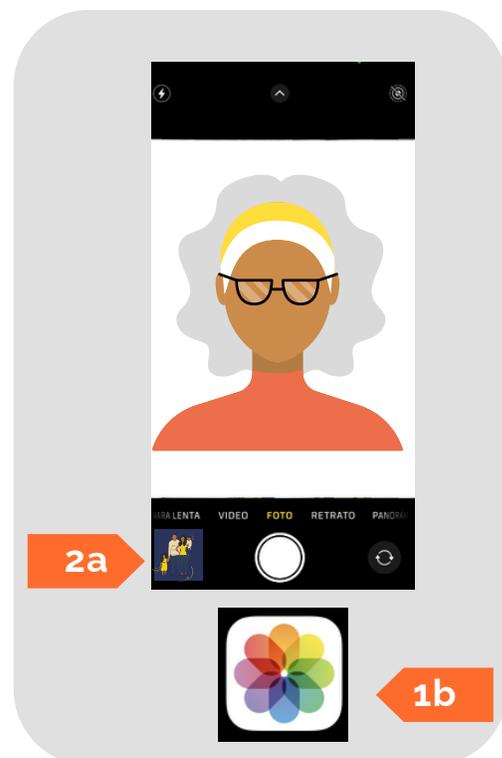
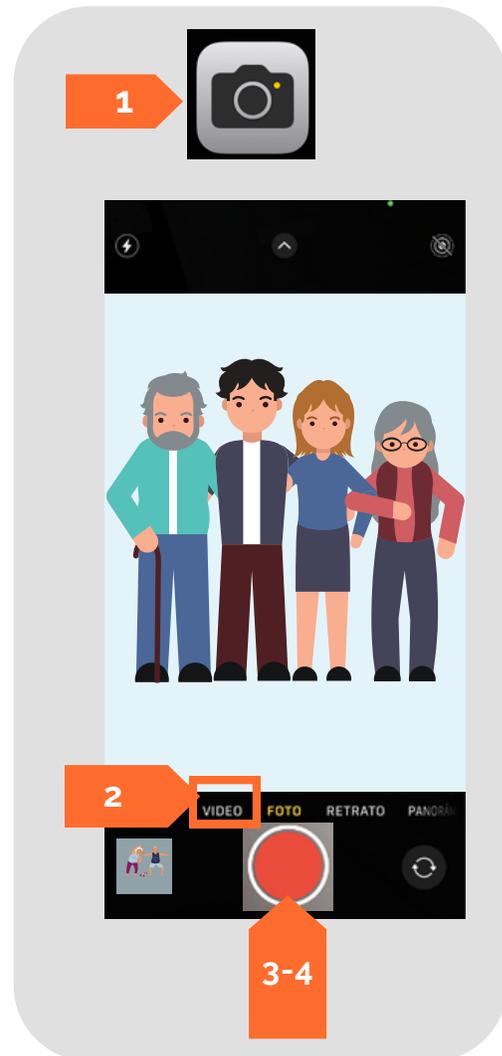
Las fotos y videos que tomas quedan grabadas en tu celular. Para verlas puedes:

1. Ir a la aplicación de la "Cámara".
 - 2a. Presionar el cuadrado en la parte de abajo a la izquierda de tu pantalla.
- O también puedes:
- 1b. En la pantalla de inicio/principal, presiona el ícono de la "Fotos" y busca la foto o video que quieras ver.

GLOSARIO DE SÍMBOLOS



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

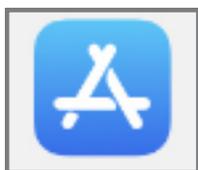


TIENDA DE APLICACIONES APP STORE

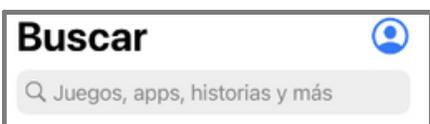
La tienda de aplicaciones es un lugar donde podrás descargar a tu celular diferentes aplicaciones para ampliar las funciones del teléfono. Estas aplicaciones pueden ser redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc.), de juegos, de compras, entre muchas otras. Algunas de ellas tendrán un costo, otras se pueden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

1. Presiona la aplicación de **"App Store"**.
2. Donde dice **"Buscar"**, escribe el nombre de la aplicación que quieres descargar o el tipo de aplicación. Por ejemplo puedes escribir "WhatsApp" (nombre de aplicación) o "juego" (tipo de aplicación).
3. Aparecerá una lista de aplicaciones. Presiona la aplicación que quieres descargar.
4. Presiona **"Obtener"** e ingresa la contraseña de tu cuenta Apple ID. Si no tienes una cuenta, deberás crear una.
5. Se instalará la aplicación. Podrás encontrarla en tu pantalla de inicio.

1



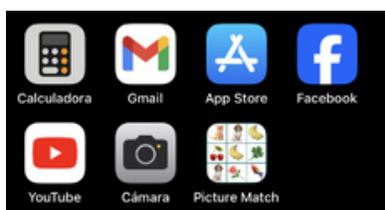
2



3-4



5



GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Universalmente se utiliza este símbolo para identificar dónde puedes hacer una búsqueda. Usualmente se va 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 *App 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"**.

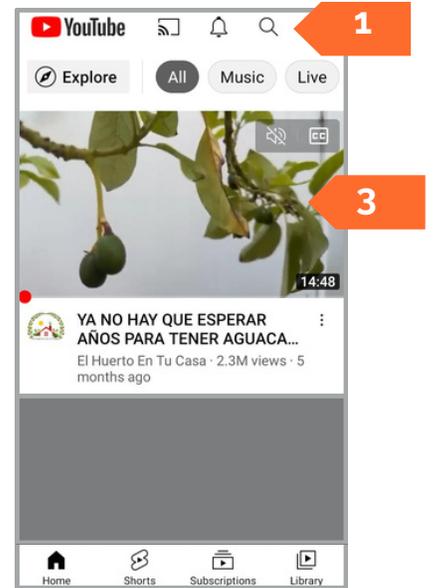


YOUTUBE



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.





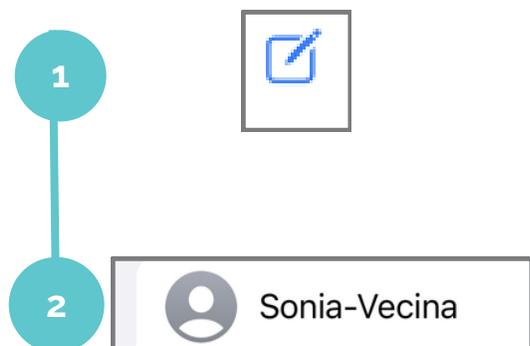
Tip: Para abrir una aplicación solo tienes que presionar su ícono en la pantalla principal de tu celular.

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 su ícono.

CREAR UN CHAT NUEVO



1. Presiona el ícono de "nuevo chat".
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.*

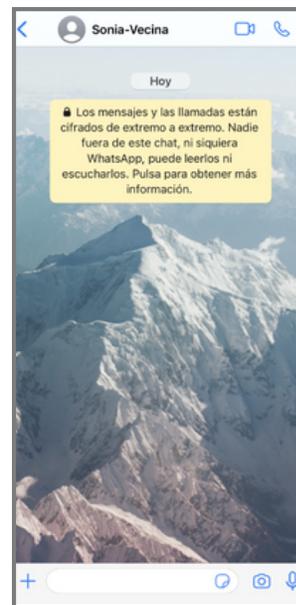
ENVIAR MENSAJES DE TEXTO



- Dentro de la aplicación de WhatsApp,
1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de "chats" en la parte de arriba de la pantalla.
 2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres enviar el mensaje.
 3. En la parte de debajo de pantalla, escribe lo que quieras enviar.
 4. Presiona el botón azul con la flecha blanca para enviar el mensaje.

ENVIAR MENSAJES DE VOZ

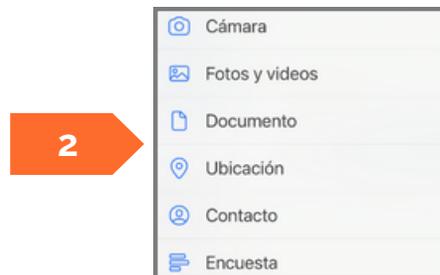
1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de “chats” en la parte de arriba de la pantalla.
2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres enviar un mensaje.
3. En la parte de abajo de pantalla, presiona el botón azul con el símbolo del micrófono.
4. Mantenlo presionado mientras dices en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



ENVIAR MULTIMEDIA

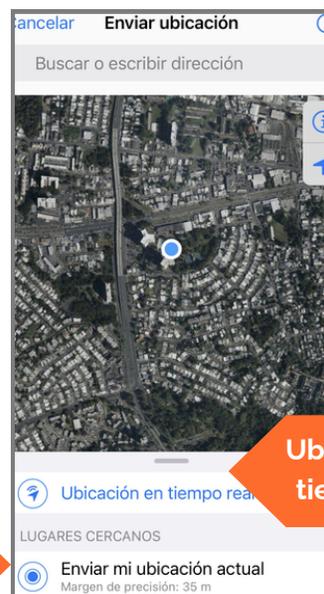
Dentro del chat con la persona a quien quieres enviar multimedia.

1. En la parte de debajo de pantalla, presiona el signo de suma.
2. Selecciona el tipo de archivo que quieras enviar:
 - Fotos y videos:** para enviar fotos o videos que ya habías tomado.
 1. Presiona sobre la(s) foto(s) que quieras enviar.
 2. Presiona el botón verde con la flecha blanca para enviar la foto o video.

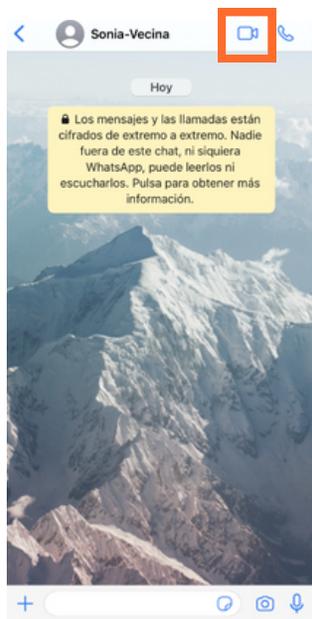


-**Ubicación:** para enviar dónde estás.

- 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.

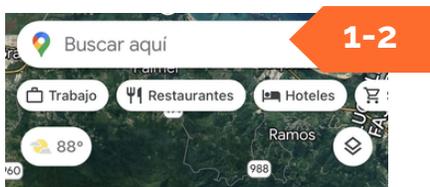
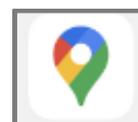


HACER VIDEO LLAMADAS

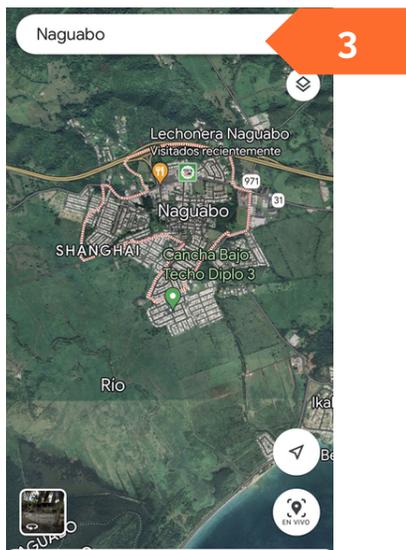


1. Asegúrate de tener seleccionada la pestaña de “**chats**” en la parte de arriba de la pantalla.
2. Presiona sobre el nombre de la persona a quien quieres llamar.
3. Presiona el símbolo de la cámara de video que aparece al lado del nombre de la persona a la que quieres llamar.
4. Ya estarás llamado.

GOOGLE MAPS



Google Maps es una aplicación que te permite saber dónde están ubicados diversos lugares (negocios, parques, iglesias, restaurantes, etc.) utilizando tecnología GPS. La aplicación te provee direcciones para llegar al lugar por varias rutas, tiempo estimado de llegada, te dice 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.



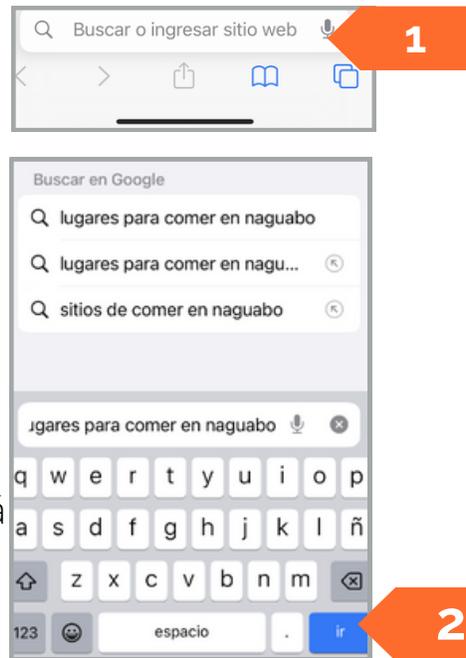
SAFARI



BUSCAR INFORMACIÓN EN INTERNET

Para buscar información en Internet puedes usar una aplicación llamada Safari. 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 Safari 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 (o sitio web) específico,

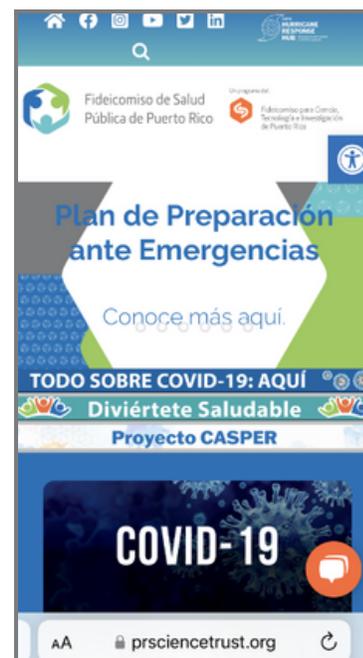
1. Presiona la barra de búsqueda:
2. Escribe la dirección del sitio web (por ejemplo, "www.paralasaludpublica.com").
3. Presiona "Ir".



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 desees.



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 actuemos inmediatamente. Además, muchos estafadores utilizan técnicas de amenazas y hostilidad si hacemos 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 nos están pidiendo y considerar si es real o es un fraude.



Evitar tipos de 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 de verdad aceptarán tarjetas de crédito. Debemos ser sospechosos de estas formas de pago.

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.



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.



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.

IDENTIFICA INFORMACIÓN FALSA Y COMBATE LA INFODEMIA

- **Lee más allá de 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 (medio noticioso, página gubernamental oficial, etc.)?
 - ¿De dónde proviene la información? Si no puedes verificar la fuente, 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 estás seguro o segura de si la información es falsa, 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 mucha 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

Sin embargo, debemos ser cuidadosos; ya que 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 tu tratamiento y/o cualquier otra decisión que pueda afectar tu salud.

BOTÓN DE EMERGENCIA

En caso de emergencias, puedes usar la función “Emergencia SOS”. Esto te permite llamar automáticamente al número de emergencias.

La función “**Emergencia SOS**” debe ser habilitada en Configuración. Para programar esta función, haz estos pasos:

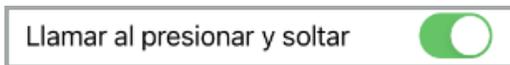
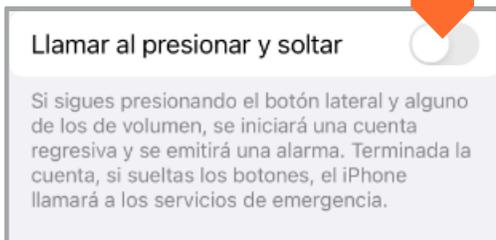
1. Selecciona la opción Emergencia SOS.
2. Identifica el botón “**Llamar al presionar y soltar**”. Toca el botón blanco para encender esta función. Esto te permitirá llamar al 9-1-1 si dejas presionado el botón de apagar y uno de los botones de volumen.



1



2



En caso de una emergencia, haz lo siguiente:

1. Presiona el botón de encender del iPhone (ubicado en el lado derecho del teléfono) y uno de los botones de volumen (ya sea para subir o bajar el volumen) a la misma vez
2. Mantén presionados estos botones hasta que aparezca el botón de Emergencia SOS en la pantalla.
3. Para llamar a los servicios de Emergencia, desliza el botón hacia la derecha y el iPhone marcará automáticamente a los servicios de emergencia.

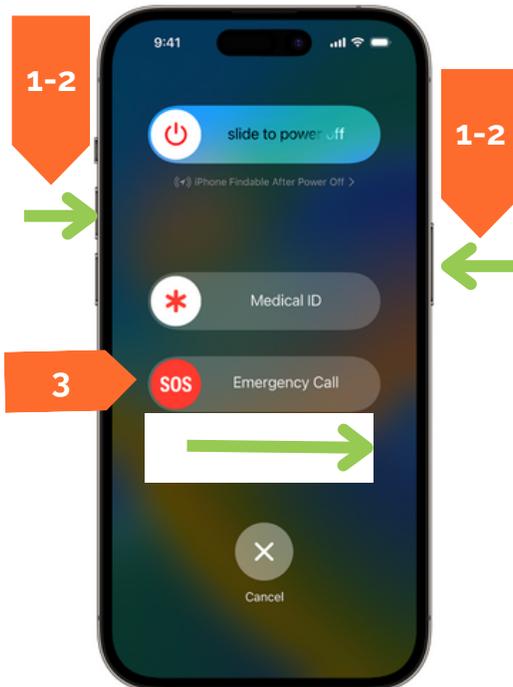


Imagen: <https://support.apple.com/en-au/HT208076>

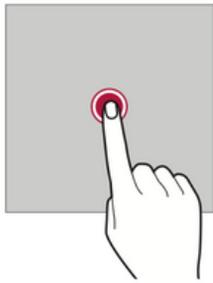
Recuerda que es importante utilizar esta función solamente en una situación de emergencia.

GESTOS

Los dispositivos iPhone 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.



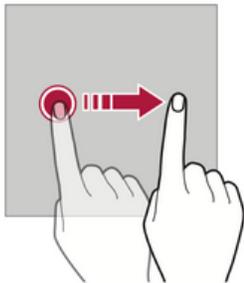
PRESIONAR Y MANTENER

Mantén un elemento presionado hasta que algo pase.



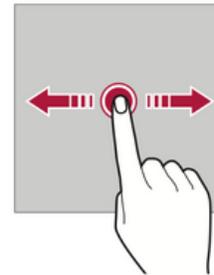
DESLIZAR

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



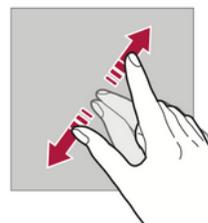
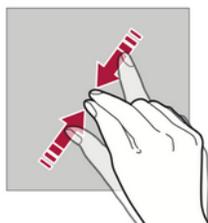
ARRASTRAR

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



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 (ver videos, hacer compras, escuchar música, etc.).
- **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 (en especial en las redes sociales) para representar una emoción, un objeto, una idea, etc.
- **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/o 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, condición, etc.

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=2ahUKEwjN8uvww-eBAxW0mmoFHbY4C9gQFnoECBgQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.manuals%2F%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>

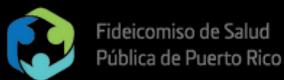
Real Academia Española. (n.d.-b). Definición de Aplicación Móvil - Diccionario Panhispánico del español jurídico - rae. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. <https://dpej.rae.es/lema/aplicaci%C3%B3n-m%C3%B3vil>

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