

# TECNOLOGÍA PARA MAYORES

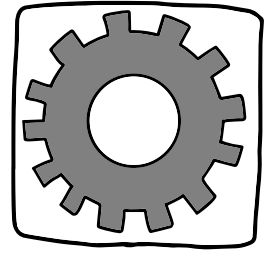
659 800 555  
verificartve@rtve.es



rtve.es/verificartve

## ¿QUÉ PUEDES HACER POR TU CUENTA?

### CONFIGURA TU DISPOSITIVO



Adapta tu dispositivo a tus necesidades. Puedes cambiarle las opciones de:

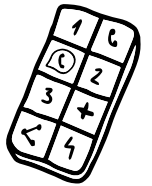
- **Audio** (volúmenes más altos, audífonos adaptados...).
- **Vídeo** (pantalla con lupa, teclado más grande, cambiar letra, colores, contraste...).
- **Interacción** (pulsación de pantalla o teclado, activar vibraciones y notificaciones, control por voz...).

Una forma rápida es activar en tu móvil el modo fácil:

iOS -> Ajustes > Accesibilidad > [Acceso Guiado](#)

Android -> Ajustes > Pantalla > [Modo Sencillo](#)

(Depende del fabricante del móvil)



### USA ASISTENTES VIRTUALES

Háblale a tus dispositivos para controlarlos.

Siempre que veas un icono de micrófono puedes hablar en lugar de escribir.

Puedes activar los dispositivos virtuales en

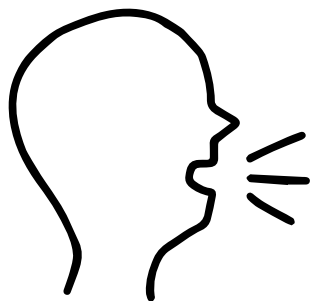
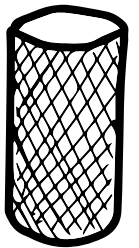
teléfonos y ordenadores para pedirles cosas

cuando lo necesites. Para que te escuchen, di

["OK Google" en Android](#) y ["Oye Siri" en iPhone](#).

En Windows puedes [activar el asistente Cortana](#).

Hay [muchas frases que les puedes decir](#) para que te entiendan y ejecuten acciones por ti.



OK GOOGLE

OYE SIRI

rtve.es



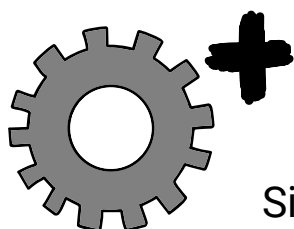
# TECNOLOGÍA PARA MAYORES

659 800 555  
verificartve@rtve.es



rtve.es/verificartve

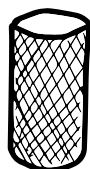
## CON UN POCO DE AYUDA



## CONFIGURACIONES AVANZADAS

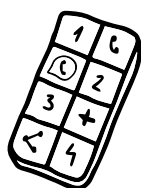
Si alguien te puede echar una mano, pídele que entre en las **configuraciones avanzadas** de tu dispositivo.

Ahí hay [aplicaciones para cambiar el aspecto](#) de la pantalla y los menús.



En tu PC puedes incluso [instalar un sistema operativo llamado Eldy](#), específico para personas mayores.

Y hay **altavoces inteligentes** que funcionan con la voz (de [Google](#), [Apple](#) o [Amazon](#)). Estos altavoces se conectan a Internet, se colocan en la casa y les hablas como al móvil.



También puedes comprar un **teléfono adaptado**, preparado directamente para personas mayores ([Swissvoice](#), [SPC](#) o [Haier A6](#), entre otros).

Entonces encontrarás **muchos materiales** por ti mismo. Estas aplicaciones y contenidos también te pueden ayudar.

- La asociación [Conectados sin Barreras](#) recomienda [14 aplicaciones básicas](#).
- Si tienes un móvil Android, puedes probar un **lanzador** para cambiar y simplificar el aspecto de tu pantalla y los menús, como [Wiser](#), que permite establecer atajos para hacer llamadas urgentes o a familiares.
- Hay **aplicaciones específicas**, por ejemplo, para recordarte la medicación ([Mediasafe](#)), para emergencias ([Red Panic Button](#)), para localizar en tiempo real a tus familiares ([Life 360](#)), para conocer a otras personas mayores ([Senior Dating](#)), aprender nuevos idiomas ([DuoLingo](#)) o simplemente [juegos para ejercitar la memoria](#).

# TECNOLOGÍA PARA MAYORES

659 800 555  
verificartve@rtve.es



rtve.es/verificartve

## CON UN POCO DE AYUDA



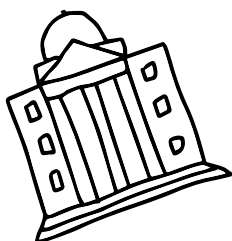
## ASOCIACIONES Y ENTIDADES

• Pide ayuda a **asociaciones** como [Cibervoluntarios](#).



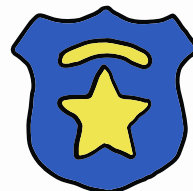
• Pregunta en tu **Ayuntamiento** o **Comunidad Autónoma** ([sus teléfonos están en internet](#)).

• Pueden tener algún programa digital para personas mayores, como en [La Rioja \(Canal Senior\)](#), [Xunta de Galicia \(Voluntariado Digital\)](#), [Valladolid \(FeCEAV\)](#) o [Barcelona \(Agent TIC\)](#).



## SOSPECHA Y DENUNCIA

Si dudas sobre el contenido que te ha llegado, te piden información para un proceso que no has empezado tú o sospechas de un engaño puedes **denunciar en el 017 de INCIBE** o [mandando ese contenido sospechoso a nuestro WhatsApp \(659 800 555\)](#).



Recuerda algunos de nuestros [consejos sobre ciberseguridad](#):

- Es importante **comprobar**.
- Hay que estar **atento**.
- Evitar los clics fáciles.
- Y nunca dar tus **datos personales**.



rtve.es



# TECNOLOGÍA PARA MAYORES

659 800 555  
verificartve@rtve.es



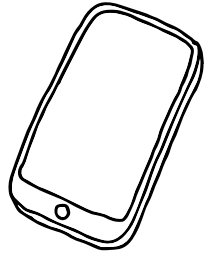
rtve.es/verificartve



## PARA APRENDER

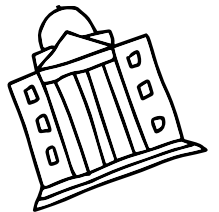


En internet encontrarás **materiales para aprender más**. Por ejemplo, [guías sobre el uso de móviles para mayores](#) (busca #mayoresconecta2) o para [configurar el móvil Android](#) desde cero (busca “guía android mayores”).



Otra opción es **buscar en YouTube o Google** el tema que te interese junto a la siguiente expresión entrecomillada: “aprender a usar para personas mayores”.

Y, de nuevo, [tu Ayuntamiento o Comunidad](#) puede tener algún curso previsto en los próximos meses.



## PIERDE EL MIEDO, EXPERIMENTA, PRUEBA...

Es lógico que lo nuevo nos produzca inseguridad pero el 50% de las personas mayores son usuarias habituales de internet. **La edad no tiene por qué ser problema**. Los expertos dicen que cuando la tecnología nos intimida se incrementa la sensación de que el mundo nos queda grande. “No lo entiendo”. “No sirvo”. Hacer uso de los recursos y los “trucos” que te proponemos es una oportunidad para reconectar con un **entorno nuevo que no tiene por qué ser hostil**, como por ejemplo:

- Utilizar las características del móvil para que se vea y se oiga mejor.
- Conocer e instalar las aplicaciones que piensan en ti.
- Pedir ayuda a tus familiares, amigos o a los recursos públicos que tienes a tu alcance.



rtve.es



# TECNOLOGÍA PARA MAYORES

659 800 555  
verificartve@rtve.es



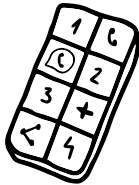
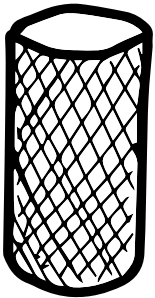
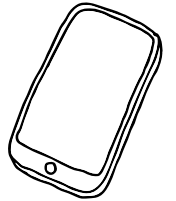
rtve.es/verificartve

## ALGUNAS FRASES PARA ASISTENTES VIRTUALES

OK GOOGLE...  
OYE SIRI...

### AJUSTES Y APPS

- Busca [término o frase]
- Abre [nombre de la aplicación]
- Enciende/apaga el [nombre del ajuste: Bluetooth, WiFi, datos...]
- Sube/Baja el volumen
- Silencia el volumen
- Sube/baja el brillo
- Hazme un selfi
- Haz una foto
- Quiero escuchar [artista que queremos escuchar]
- Enséñame fotos de [tema / persona / lugar]



### MENSAJES Y LLAMADAS

- Llama a [nombre]
- Manda un mensaje a [nombre]
- Manda un WhatsApp a [nombre]



- Pon una alarma a las [hora]
- Pon una alarma el [día] a las [hora]
- Desactiva todas las alarmas
- Recuérdame que [lo que quieras que te recuerde]

### ALARMAS

### TRANSPORTE Y VIAJES

- ¿Dónde he aparcado?
- ¿Dónde estoy?
- Cómo llegar a [sitio]
- ¿Qué significa [palabra]?
- ¿Dónde puedo comer ahora?
- Llévame a casa / trabajo



### INFORMACIÓN



- ¿Cuándo...?
- ¿Cuánto...?
- ¿Quién es...?
- Cuéntame un chiste / algo
- ¿Qué tiempo va a hacer hoy?

rtve.es

