



Guía para el Uso de
TELÉFONOS CELULARES
Dirigida a Adultos Mayores

PRESENTACIÓN

El Instituto Federal de Telecomunicaciones promueve el acceso y uso de los servicios de telecomunicaciones y de las tecnologías de información y comunicación (TIC), para mejorar la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo de los mexicanos.

Por ello, al considerar que es muy importante incluir a los adultos mayores en el mundo de la tecnología, la Coordinación General de Política del Usuario se dio a la tarea de elaborar esta guía, que tiene como objetivo proporcionarles conocimientos básicos sobre la utilización de sus celulares, a efecto de que puedan aprovechar todos sus beneficios.





ÍNDICE

PRESENTACIÓN

Teléfonos celulares3

Identifica tu celular4

Equipos Android5

Funciones básicas

¿Cómo es físicamente?.....5

Apagar y encender.....6

Pantalla de inicio7

Llamadas.....8

Mensajes SMS10

Tomar fotografías y videos11

Ajustes o Configuración.....12

Funciones de accesibilidad.....12

Conexión a Internet13

Botón de emergencia15

Descarga de aplicaciones16

Equipos iOS (iPhone)17

Funciones básicas

¿Cómo es físicamente?.....17

Apagar y encender.....18

Pantalla de inicio19

Llamadas.....20

Mensajes SMS23

Tomar fotografías y videos24

Ajustes o Configuración25

Funciones de accesibilidad25

Conexión a Internet26

Botón de emergencia28

Descarga de aplicaciones29

Aplicaciones31

WhatsApp31

YouTube33

Buscadores de Internet34

Conoce más aplicaciones35





TELÉFONOS CELULARES

Los teléfonos celulares modernos, también llamados Smartphones, son prácticamente computadoras de bolsillo que, además de realizar y recibir llamadas, nos permiten conectarnos a Internet, compartir mensajes y fotografías, informarnos y un sin fin de acciones a través de sus aplicaciones.



Beneficios de usar el celular



Mantenernos en contacto con familiares y amigos, incluso si viven en el extranjero.

Mantenernos informados.

Entretenemos con divertidos juegos.

Recibir útiles recordatorios.





IDENTIFICA TU CELULAR

Identifica que tipo de celular tienes, la manera más fácil de hacerlo es por el sistema operativo con el que funciona tu celular, ya que es el que controla sus funciones.



Es el sistema operativo de Google que, es utilizado en teléfonos y tabletas como: Samsung, ZTE, Alcatel, Motorola, Nokia, Hisense, LG, Sony Ericsson, HTC, etc.

*¿Quieres saber cómo utilizarlo?
Ve a la página 5.*



Es el sistema operativo de Apple que funciona en los teléfonos llamados iPhone y en las tabletas llamadas iPad, puedes identificarlo por la manzana .

*¿Quieres saber cómo utilizarlo?
Ve a la página 17.*

Esta guía está dividida en equipos Android y equipos IOS, por lo que una vez que identifiques tu celular, consulta el apartado correspondiente para aprender a utilizarlo.



EQUIPOS ANDROID

Funciones básicas



¿Cómo es físicamente?

Cámara

frontal

Altavoz

Botón

(encendido/apagado)

Control

de sonido

Pantalla

Flash

Cámara

trasera

Entrada

auricular

Entrada

cargador

Nota:

Los botones y componentes de tu celular pueden cambiar dependiendo de la marca y modelo, ésta es sólo una referencia.

*Tipos de
entrada para
cargador:*

Micro



Typo-C



*Tipos de
salidas de
cargador:*



Apagar y encender

Para encender el celular.

- 1 Presiona el mismo botón de apagado y encendido por unos segundos hasta que la pantalla se ilumine.
- 2 Espera un momento, mientras el sistema del teléfono comienza a funcionar.
- 3 Automáticamente aparecerá la pantalla de inicio.
- 4 ¡Listo! Ya puedes utilizarlo.



Para apagar el celular.

- 1 Oprime el botón de apagado y encendido durante unos segundos.
- 2 Se abrirá un menú igual o similar a este. Toca la opción apagar o reiniciar, en caso de que quieras que se apague y se encienda automáticamente.
- 3 En algunos celulares te pide que confirmes la acción, oprime aceptar.

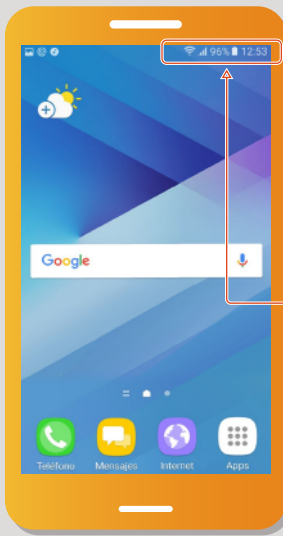




Pantalla de inicio

En la pantalla de inicio hay algunos accesos directos de aplicaciones, que por lo general son las más utilizadas.

En la parte superior, vemos la hora, el estado de la batería, señal telefónica, conexión wifi, alarmas, sonido, etcétera.



En la parte inferior de la pantalla encontramos acceso a:

- Llamadas
- Mensajes SMS
- Buscador en Internet

Esto si no has cambiado su acomodo.

También hay un ícono para acceder al menú completo de aplicaciones.



Cuando la pantalla se oscurece, el teléfono celular sigue recibiendo señal, es decir, puede recibir llamadas, mensajes, notificaciones de redes sociales, etcétera. A esto se le conoce como **“Modo inactivo”**.

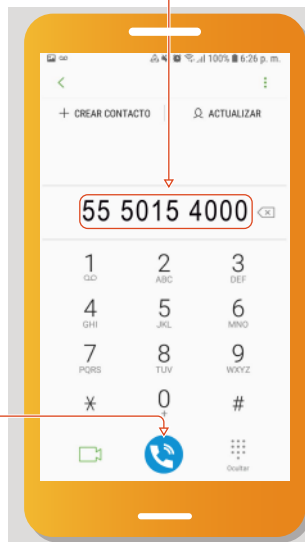
Llamadas

Al tocar el ícono de llamadas  se abre una pantalla donde podrás:

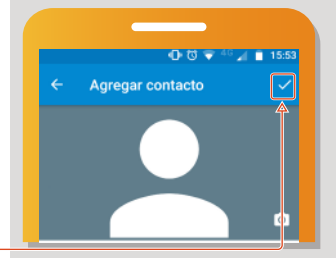
- Buscar un número o contacto almacenado en tu celular, en la barra o lupa .
- Ver tu lista de contactos, es decir, tus números registrados .
- Consultar tu registro de llamadas: entrantes, salientes y/o perdidas .
- Ver tus contactos favoritos .
- Al pulsar el ícono **"Teclado"**  podremos marcar un número telefónico.

Agregar un nuevo número o contacto.

- 1 Teclea el número para guardarlo
 - 2 Toca sobre **"Crear contacto nuevo"**.
- Si solo deseas marcar al número sin guardarlo como contacto, oprime el ícono de **"Marcar"** y podrás realizar tu llamada.

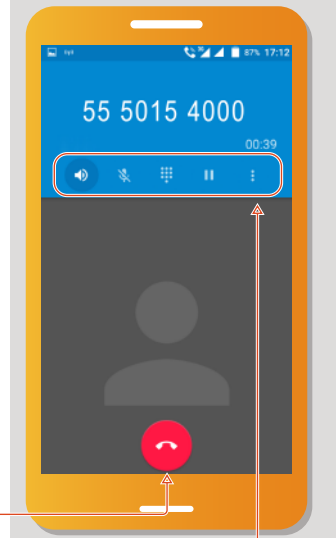


- 3 Al seleccionar **"Crear contacto nuevo"** se abrirá otra pantalla.
- 4 Llena los datos requeridos.
- 5 Al terminar, pulsar el ícono  o **"Guardar"** para guardar tu contacto.



Realizar una llamada a uno de tus contactos.

- 1 Ingresa al ícono de llamadas .
- 2 Selecciona el ícono  o **"Contacto"**.
- 3 Busca el nombre de la persona que deseas llamar y presiónalo.
- 4 Tu llamada está siendo realizada.



Oprime  para terminar la llamada.

Herramientas de llamada en curso.

-  **Altavoz:** Amplifica la voz del receptor con la bocina del celular.
-  **Silenciar:** Silencia tu voz durante la llamada, el receptor no te escuchara.
-  **Pausa:** Deja en espera o pausa la llamada con el receptor.
-  **Añadir llamada:** Puedes añadir a otras personas a la llamada.
-  **Teclado:** Abre el teclado numérico durante la llamada.
-  **Mensaje:** Te permite enviar un mensaje a la persona con la que hablas.



Mensajes SMS

Al pulsar el ícono  aparecerá la siguiente ventana, en la que encontrarás:

- **Barra superior o ícono de lupa**  que sirve para buscar palabras o nombres que facilitan localizar mensajes.

Escribir y mandar mensajes SMS.

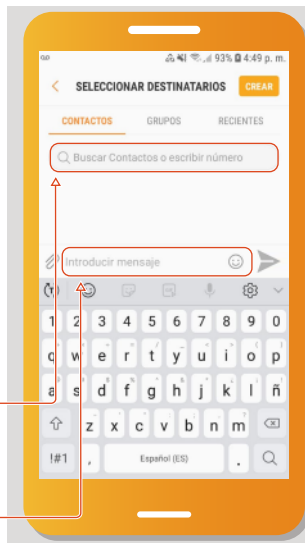
- 1 Presiona sobre el ícono escribir mensaje



Se abrirá una pantalla para escribir el mensaje.

- 2 Ingresa el número o nombre del **contacto** (éste sólo aparecerá si tienes guardado al contacto).

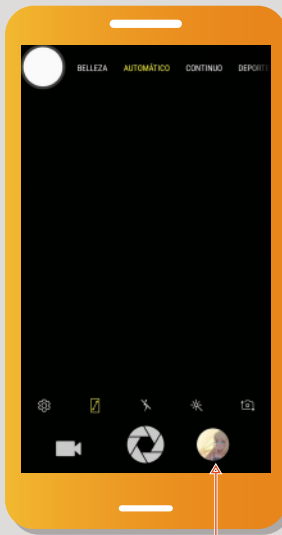
- 3 En la parte que se te indica puedes escribir el mensaje.



- 4 Al terminar, oprime **"Enviar"** o sobre el ícono .

- 5 ¡Listo! tu mensaje ha sido enviado.





Tomar fotografías y videos

Entra a esta función desde el ícono cámara .

Fotografías.

- 1 Para tomar una fotografía oprime el ícono  o el botón en la parte central inferior de tu celular.
- 2 ¿Quieres una selfie? Busca el ícono girar , oprímelo y sigue con el paso anterior.

Videos.

- 1 Para comenzar presiona el ícono video .
- 2 Para empezar a grabar presiona el ícono grabar .
- 3 ¿Quieres grabarte con la cámara frontal? Oprime el ícono girar  y sigue con el paso anterior.
- 4 Para terminar de grabar oprime el botón .



Puedes revisar tus fotos y videos mediante una vista previa, que se encuentra en la parte inferior de tu pantalla o entrando a "Galería de fotos" directamente en tu menú principal.

Ajustes o Configuración

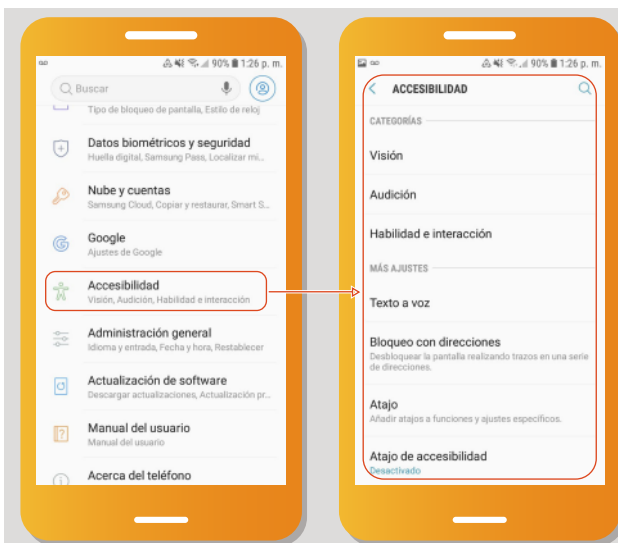
Con el ícono de Ajustes  o Configuración podrás controlar y cambiar las funciones de tu teléfono.

Funciones de accesibilidad.

Este tipo de funcionalidades en los celulares permiten que las personas con algún tipo de discapacidad o disminución de sentidos (visión, movilidad o audición), puedan utilizar sin dificultad sus equipos.

Para habilitarlas, debes ingresar a Ajustes , identifica el ícono de accesibilidad  y oprímelo.

En el menú de **"Accesibilidad"** encontrarás la opción de cambiar el tamaño y fuente de la letra de tu celular, entre otros.



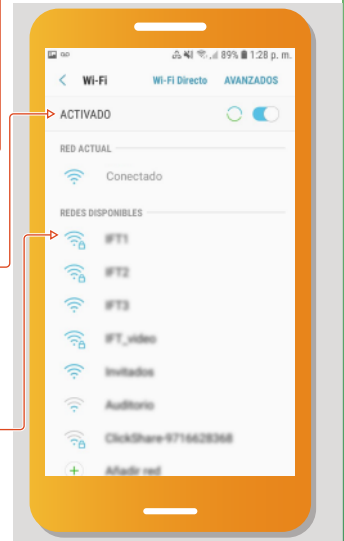
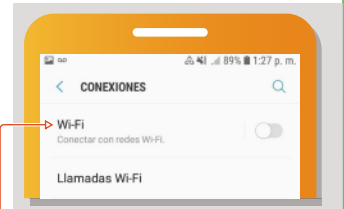
Conexión a Internet

Conexión por wifi.

Podrás conectarte a Internet vía wifi oprimiendo la función Ajustes o Configuración .

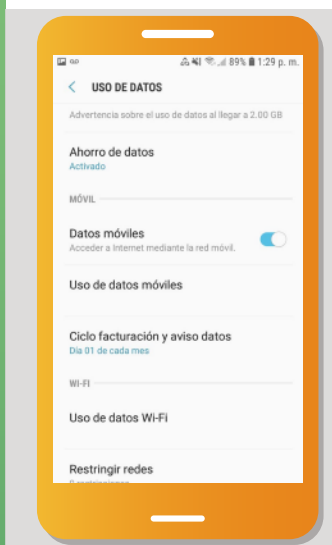
WiFi: Podrás hacer uso de esta opción si en tu hogar cuentas con servicio de Internet mediante red inalámbrica.

- Al abrir Ajustes  presiona sobre wifi.
- Toca el botón que aparece como desactivado  para activar el wifi .
- Aparecerá un listado de redes que detecta tu celular, selecciona la red a la que tienes acceso e ingresa la contraseña.



Importante:

Identifica la contraseña del wifi, en la etiqueta del módem, por las palabras KEY o WPA.



Activar datos móviles.

Esto te permitirá navegar en Internet desde tu celular, en cualquier lugar, por ejemplo: en la calle, siempre y cuando tengas saldo o un plan de datos.

Para activar los datos móviles , realiza lo siguiente:

- 1 Abre Ajustes .
- 2 Presiona Internet y redes.
- 3 Selecciona Uso de datos.
- 4 Debes oprimir el botón que aparece como desactivado  en "Datos móviles" para activarlos .

En la parte superior de la pantalla aparece un ícono , esto significa que ya se activaron los datos móviles.



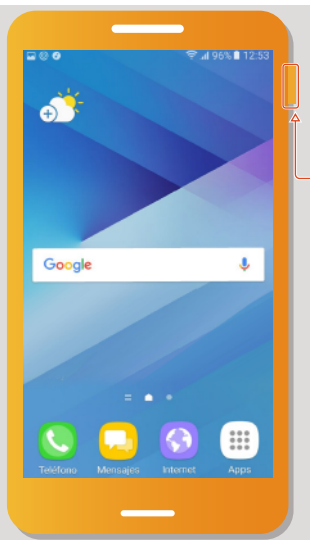
Te recomendamos que cuando este ícono este activado, evites la visualización de videos, música o fotografías, ya que esto podría terminar rápidamente con tus datos.

Botón de emergencia

El botón de emergencia en el celular es una función muy importante ya que alerta rápidamente al 911 en situaciones de emergencia.

Para utilizarlo debes:

- 1 Selecciona Ajustes .
- 2 Seguido de "Funciones avanzadas".
- 3 Selecciona "SOS de emergencia".
- 4 Y activa "Enviar mensajes SOS".
- 5 Añade hasta cuatro contactos de confianza, así que pon los que consideres oportuno, y actívalo cuando estés en una emergencia.



¿Cómo se activa?

Recuerda que en los Android cambia un poco el proceso de activación de acuerdo a la marca de celular, pero casi todos se activan pulsando de 3 a 5 veces el botón de encendido, por lo que te recomendamos verificar esta información de acuerdo a tu celular.

Descarga de aplicaciones

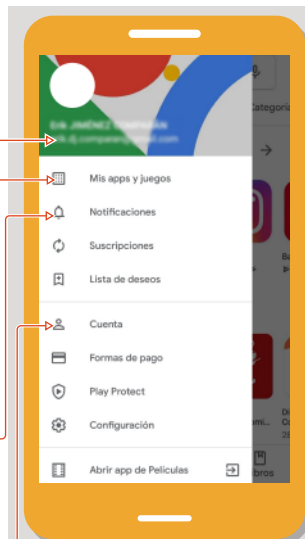
Play Store.

Presiona el ícono Play Store  para abrir la tienda de aplicaciones e identifica los siguientes elementos:

- **Barra de búsqueda:** ingresa el nombre de la aplicación que deseas buscar.
- **Lista de éxitos:** encontrarás las aplicaciones más descargadas o populares del momento.
- **Para ti:** son aplicaciones especialmente recomendadas, según el uso que le des a tu celular.

Al deslizar la pantalla hacia la derecha, desde el extremo izquierdo de tu pantalla o presionar el ícono , podrás encontrar lo siguiente:

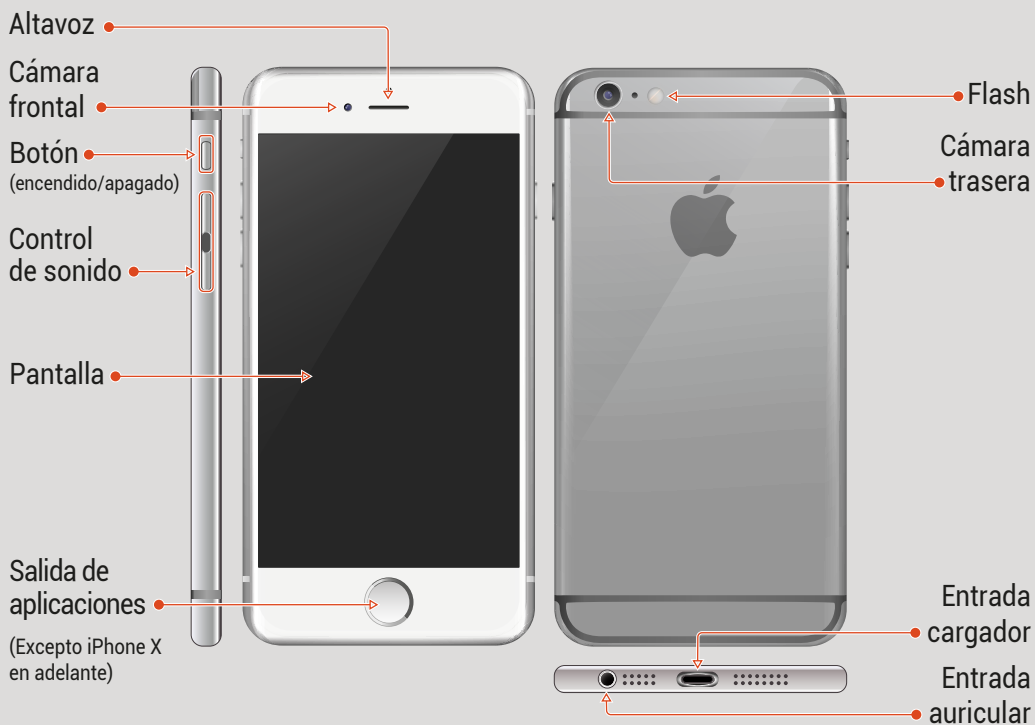
- El usuario con el que ingresas a Play Store.
- Las aplicaciones que has instalado en tu celular.
- Si tus **aplicaciones** requieren actualizaciones.
- Algunas aplicaciones tienen costo, en esta sección puedes registrar tu forma de pago.



EQUIPOS iOS (iPhone)

Funciones básicas

¿Cómo es físicamente?



Nota:

Los componentes de tu iPhone pueden cambiar dependiendo de la versión que tengas.

Tipo de entrada para cargador:



IOS

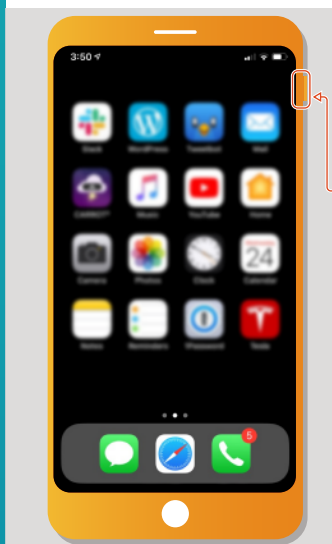
Tipo de salida de cargador:



Apagar y encender

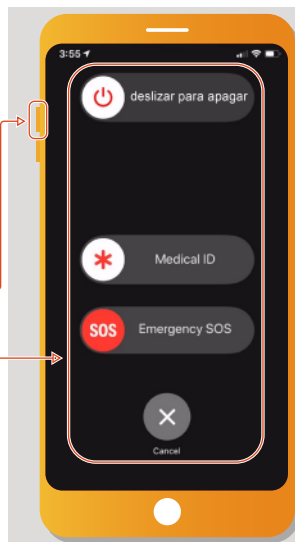
Para encender el celular.

- 1 Mantén presionado el botón de apagado y encendido por unos segundos.
- 2 La pantalla se iluminará con el logo de la marca.
- 3 Espera a que cargue la pantalla de inicio y listo, puedes empezar a utilizar tu celular.



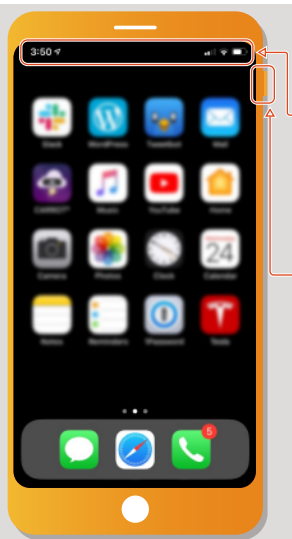
Para apagar el celular.

- 1 Presiona el botón de apagado y encendido por unos segundos.
Para modelos más recientes, debes presionar al mismo tiempo el botón de volumen.
- 2 Aparecerá un menú igual o similar a este.
- 3 Desliza el botón  de apagado hacia la derecha.
- 4 El teléfono se apagará.



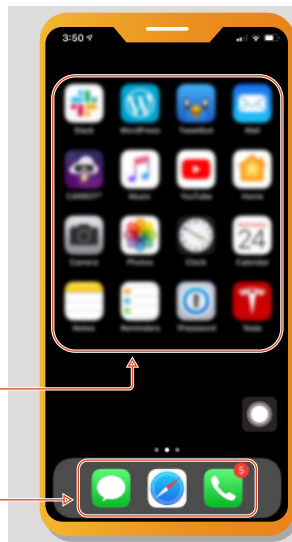


Pantalla de inicio



- En la parte superior se muestra el estado de la batería, la hora y fecha, señal telefónica, conexión wifi.
- Este botón sirve para bloquear la pantalla, así podrás ahorrar batería.

- Hay nuevos modelos que ya no traen el botón de inicio en la parte inferior de la pantalla.
- Sin embargo, tienen un botón digital  que realiza las mismas funciones.
- En la pantalla principal, vemos los íconos de varias aplicaciones.
- En la parte inferior, se encuentran las más utilizadas o predeterminadas.



Llamadas

Al tocar el ícono de llamadas  se abre una pantalla donde podrás:

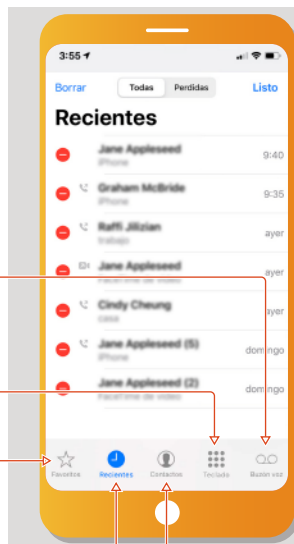
➤ Escuchar los mensajes de tu buzón de voz .

➤ Ver el teclado numérico para realizar una llamada .

➤ Ver tus contactos favoritos .

➤ Consultar tu registro de llamadas: entrantes, salientes y/o perdidas .

➤ Ver tu lista de contactos, es decir, tus números registrados .

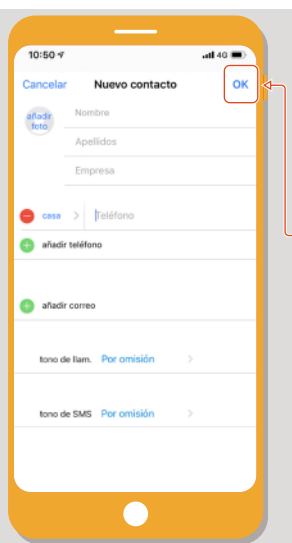
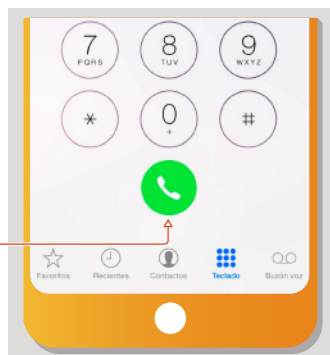


Agregar un contacto.

- 1 Pulsa el ícono de llamadas .
- 2 Se abrirá el teclado numérico. Presiona los dígitos que corresponden al nuevo contacto. .
- 3 Presiona "Añadir número".



- Si solo deseas marcar al número sin guardarlo como contacto, oprime el ícono de **"Marcar"** y podrás realizar tu llamada.

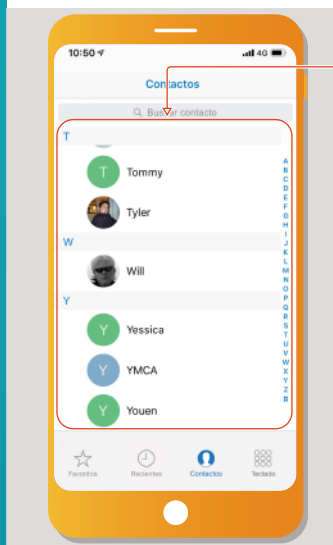


- 4 Llena los datos requeridos.
- 5 Presiona **"OK"** para guardar el contacto. ¡Listo, ya tienes a un nuevo contacto en tu directorio!

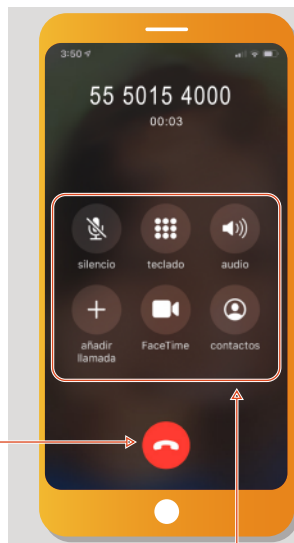
Realizar una llamada a uno de tus contactos.



- 1 Ingresa de nuevo al ícono de llamadas .
- 2 En la parte inferior de la pantalla, selecciona el ícono contactos .



- 3 Busca el nombre de la persona que desees llamar y oprime sobre él.
- 4 Tu llamada está siendo realizada.



Oprime  para terminar la llamada.

Herramientas de llamada en curso.

-  **Silencio:** Silencia tu voz durante la llamada, el receptor no te escuchara.
-  **Teclado:** Abre el teclado numérico durante la llamada.
-  **Altavoz:** Amplifica la voz del receptor con la bocina del celular.
-  **Añadir llamada:** Puedes añadir a otras personas a la llamada.
-  **Facetime:** Te permite visualizar en vivo a la persona con la que hablas.
-  **Contacto:** Te permite ver la lista de contactos guardados en tu agenda.



Mensajes SMS

➤ Presiona el ícono de mensajes

➤ Existe una barra de búsqueda que te ayudará a encontrar mensajes, palabras clave, números, etcétera.

SMS

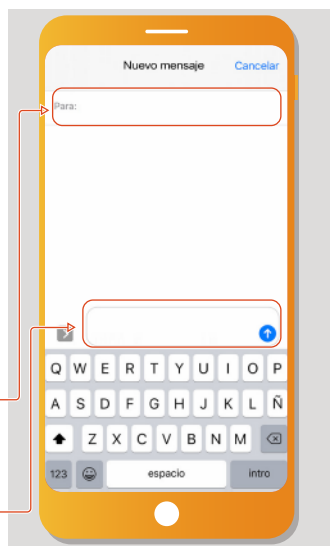
Es un servicio que permite el envío de mensajes, entre teléfonos móviles, con un cierto límite de caracteres.

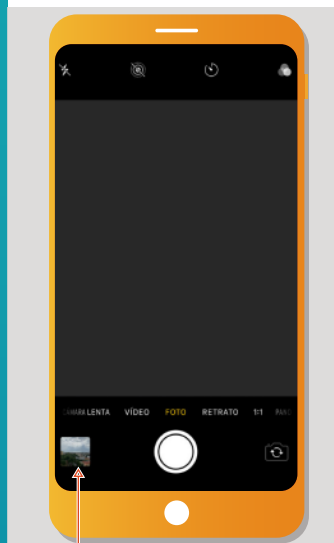
Escribir y mandar mensajes SMS.

Para escribir y enviar un mensaje, presiona sobre el ícono **"Nuevo Mensaje"** .

Se abrirá una ventana como la siguiente:

- 1 En el campo **"Para"** escribe el nombre o número de la persona a quien le enviarás el mensaje.
- 2 En la parte inferior hay una barra para que escribas tu texto.
- 3 Al finalizar pulsa el ícono enviar .
- 4 El mensaje ha sido enviado.





Tomar fotografías y videos

Fotografías.

- 1 Pulsa sobre el ícono cámara  para ingresar.
- 2 Oprime el botón  para tomar una fotografía.
- 3 Automáticamente se guardará en **"Fotos"**.

Videos.

- 1 Selecciona **"Video"** en el menú horizontal que se encuentra abajo de tu pantalla.
- 2 Oprime el botón  para comenzar a grabar video.
- 3 Para terminar tu video selecciona el botón .
- 4 Tu video se guardará automáticamente en **"Fotos"**.



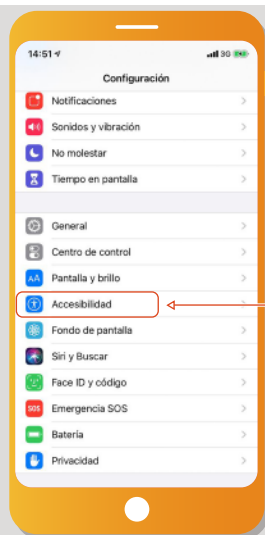
Puedes revisar tus fotos y videos mediante una vista previa, que se encuentra en la parte inferior de tu pantalla o entrando a "Galería de fotos" directamente en tu menú principal.

Ajustes o Configuración

Con el ícono de Ajustes  podrás controlar y cambiar las funciones de tu celular.

Funciones de accesibilidad.

Este tipo de funcionalidades en los celulares permiten que las personas con algún tipo de discapacidad o disminución de sentidos (visión, movilidad o audición), puedan utilizar sin dificultad sus equipos.



- 1 Identifica el ícono de Ajustes  y pulsa sobre él.
- 2 Observa el menú, busca la opción **"Accesibilidad"**  y oprime.
- 3 Se desplegará otro menú con diversas herramientas.
- 4 Selecciona **"Pantalla y tamaño de texto"**.
- 5 Oprime **"Texto más grande"** para activar un mayor tamaño de letra.
- 6 También puedes pulsar **"Negritas"** para intensificar el color de la letra.

Conexión a Internet

Conexión por wifi.

Podrás conectarte a Internet oprimiendo la función Ajustes .

WiFi: Es la conexión inalámbrica mediante la cual se accede a Internet desde un punto fijo, el cual debes contratar para tenerlo en tu casa.

- 1  Pulsa el ícono de Ajustes.
- 2 Presiona sobre la opción wifi.
- 3 Toca el botón en la parte superior derecha para que se active wifi y aparezca el listado de redes de Internet disponibles.
- 4 Selecciona a la que tienes acceso.
- 5 Ingresa la contraseña y espera a que se conecte.



Importante:

Identifica la contraseña del wifi, en la etiqueta del módem, por las palabras KEY o WPA.



Activar datos móviles.

Los datos móviles se adquieren mediante recargas o en plan de datos con la empresa que te brinda el servicio.

Para activar los datos móviles , realiza lo siguiente:

- 1 Ingresa a Ajustes .
- 2 Selecciona la opción **"Datos móviles"**.
- 3 Toca el botón que aparece como desactivado  para activar el wifi .

En la parte superior de la pantalla aparece el ícono , esto significa que ya se activaron los datos móviles.



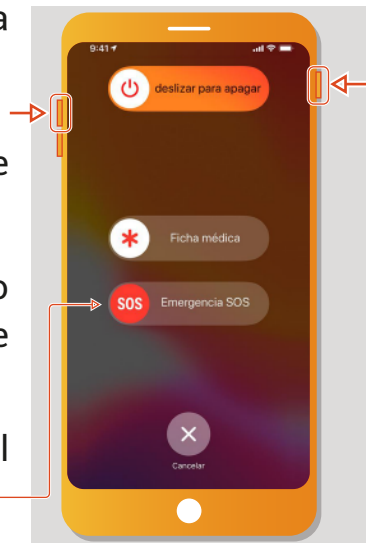
Te recomendamos que cuando este ícono este activado, evites la visualización de videos, música o fotografías, ya que esto podría terminar rápidamente con tus datos.

Botón de emergencia

Los celulares Apple están configurados para marcar al número de emergencia 911.

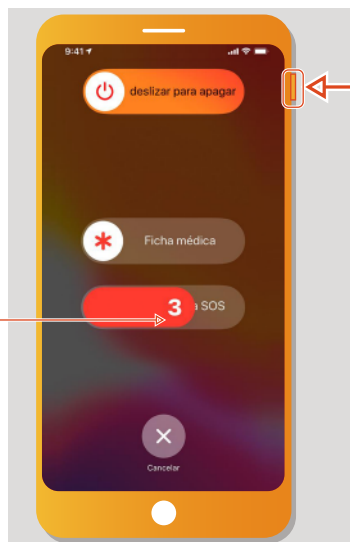
Para realizar la llamada de emergencia desde **iPhone 8** o posterior:

- 1 Mantén presionados el botón lateral y uno de los botones de volumen hasta que aparezca Emergencia SOS.
- 2 Arrastra el regulador SOS para llamar al 911.



Para **iPhone 7** o anterior:

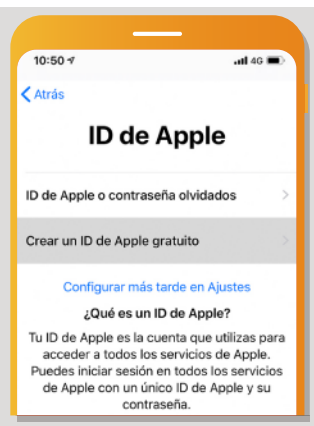
- 1 Presiona rápidamente el botón lateral (o superior) cinco veces. Aparecerá el regulador SOS.
- 2 Arrastra la barra SOS para llamar a los servicios de emergencia.



Descarga de aplicaciones

Apple ID y iCloud.

Apple ID es una identificación o nombre de usuario que se utiliza en los iPhone. Te permitirá descargar y comprar aplicaciones y acceder a otras herramientas exclusivas de los iPhone.



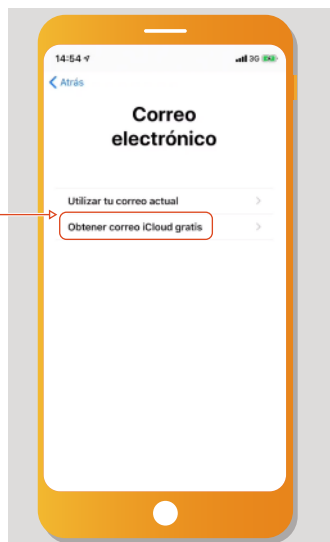
Para crear un Apple ID.

- 1 En Ajustes, selecciona Apple ID.
- 2 Pulsa **“Crear un Apple ID gratuito”**.
- 3 Ingresa tu fecha de nacimiento y nombre.
- 4 Agrega una cuenta de correo electrónico. Si tienes cuenta en Gmail, puedes usarla.

Crear cuenta de correo electrónico iCloud.

Si no tienes cuenta de correo electrónico, puedes crear una en iCloud.

- 1 Selecciona la opción **“Obtener correo”**.
- 2 Ingresa los datos requeridos:
 - Correo.
 - Contraseña.
 - Número telefónico (para recibir un número de confirmación).
 - Aceptar términos y condiciones.



App Store.

La App Store es la tienda de aplicaciones de tu iPhone.

Al presionar el ícono encontrarás las siguientes opciones:

- Hoy: las aplicaciones recomendadas.
- Juegos: los más descargados.
- Apps: listado de aplicaciones disponibles para descargar.
- Buscar: sección que te permite encontrar las aplicaciones que quieres.
- Arcade: juegos exclusivos con costo.

Para instalar una aplicación.

- 1 Pulsa **"Buscar"** , se mostrará el teclado.
- 2 Escribe el nombre de la aplicación de tu preferencia.
- 3 Selecciona la aplicación.
- 4 Oprime **"Obtener"**.
- 5 Confirma que deseas descargar la aplicación.



APLICACIONES

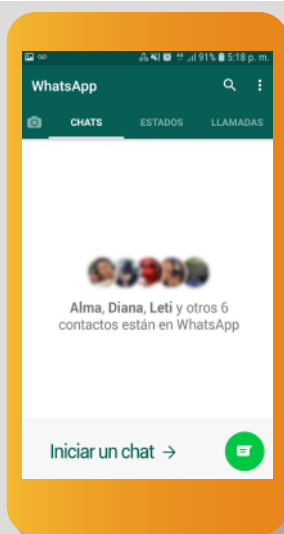


WhatsApp



Esta aplicación te permitirá llamar, mandar mensajes de texto, realizar videollamadas, crear grupos de chat o conversación, entre otros.

- 1 Entra a la App Store de tu celular.
- 2 En la barra de búsqueda escribe **"WhatsApp"**.
- 3 Se abrirá una ventana como esta.
- 4 Aparece el botón "Instalar", selecciónalo y acepta los términos para iniciar la instalación.
- 5 Al finalizar la instalación de la aplicación aparecerá el ícono de WhatsApp.
- 6 Pulsa sobre él para abrirlo. Ingresa tu número celular y confirma tu acción.

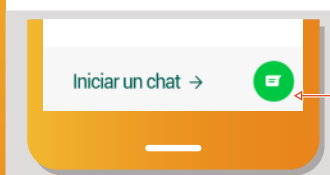


¿Cómo funciona WhatsApp?

WhatsApp funciona si tienes acceso a Internet. La aplicación te muestra éstas opciones: CHAT, ESTADOS, LLAMADAS.

También podrás ver los contactos que usan WhatsApp.

Enviar mensajes.



1 Selecciona el ícono de “Iniciar chat” .

2 Elige un contacto.



3 Pulsa sobre su nombre, se abrirá la ventana de chat.

4 Escribe el texto en el recuadro.

5 Al finalizar presiona el ícono enviar  para mandar el mensaje.

Enviar notas de voz.

1 Oprime el botón de audio .

2 Mantenlo presionado mientras dictas el mensaje.

3 Al terminar solo suelta la opción y automáticamente se enviará.

➤ Para llamadas presiona el ícono llamada



➤ Para videollamada presiona el ícono videollamada , esta opción te ofrece herramientas como cambio de cámara a frontal o trasera , silenciar  o desactivar el video .

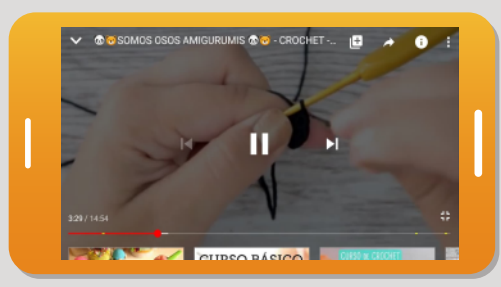
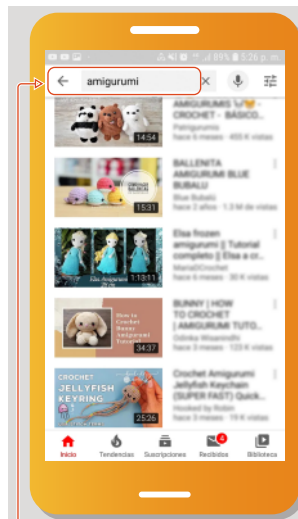


YouTube

Con esta aplicación podrás encontrar una diversidad de contenidos en video. Tú eliges lo que quieres ver.

Para ver un video en YouTube.

- 1 Pulsa sobre el ícono de YouTube .
- 2 Se abrirá la página principal de la aplicación.
- 3 En la barra superior busca el tema de tu interés. 
- 4 Aparece un listado de videos, oprime el que quieras ver.
- 5 Se comenzará a reproducir.



➤ Si quieres ver el video en pantalla completa toca el ícono , que se encuentra en la parte inferior derecha.

¡Listo, disfruta tu video!



La mejor manera de ver videos o películas en Internet es mediante una conexión wifi para no gastar tus datos móviles, consulta la página 13 o 26 para verificar tu conexión.



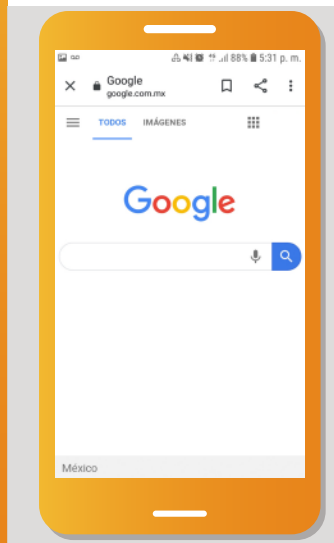
Buscadores de Internet

¿Quieres conocer el clima?, ¿Cómo llegar a un lugar?, ¿Buscas información de algo en específico? Bueno, para eso y más existen los buscadores de Internet.

Existen muchos buscadores de internet, sin embargo, en esta guía solo veremos los que se utilizan comúnmente en Android que es Chrome  y de iOS llamado Safari .

- 1 Busca en tu dispositivo estos íconos  o  y presiónalos.
- 2 Al abrir esta aplicación te aparecerá una barra, ésta te permitirá escribir lo que deseas buscar
- 3 Una vez que pongas el tema presiona el ícono  o el botón de Ir del teclado, para que te aparezcan los resultados de la búsqueda.

En ocasiones puede aparecer un listado con diversas opciones, elige alguna de estos temas relacionados si son de tu interés.





CONOCE MÁS APLICACIONES

Las siguientes aplicaciones pueden ser de utilidad para realizar tus tareas diarias, cuidar tu salud o utilizarlas en situaciones de emergencia. Si alguna es de tu interés ¡Anímate a descargarla y utilizarla!



Medisafe

Esta aplicación te ayudará a recordar cuándo debes tomar tus medicamentos mediante alertas. Con unos sencillos pasos, puedes agregar tus medicamentos, además de recibir recordatorios para ir a comprarlos a la farmacia.



Help Me

Esta aplicación te servirá para pedir ayuda instantánea, debido a que avisa a los principales servicios de emergencia, tales como: ambulancia, policía o bomberos.



Lumosity

Es una aplicación de entrenamiento cerebral. De una manera divertida e interactiva podrás crear el hábito diario de adquirir conocimientos, poner a prueba tus habilidades de pensamiento crítico, memoria y resolución de problemas.



Senior Safety Phone

Esta aplicación transforma tu teléfono en una interfaz fácil de usar, intuitiva y sencilla, formulada específicamente para cualquier persona con problemas para usar teléfonos celulares.



Recordatorio BZ

Esta aplicación te permitirá crear recordatorios de tus actividades cotidianas como las visitas al médico o los horarios de toma de pastillas. También te ofrece la opción de crear alertas de las fechas importantes para ti.



Life 360

Esta aplicación es muy útil en la vida familiar; mediante la tecnología GPS permite localizar a los miembros de la familia que hayan instalado esta aplicación, es decir, puede enviar tu ubicación a tus seres queridos.

Podrás buscar estas aplicaciones y muchas otras en:



Play Store

o



App Store.

**¡Conoce, vive y disfruta el mundo
de la tecnología de la mano del IFT!**





Talleres para **USUARIOS**

El IFT, a través de la Coordinación General de Política del Usuario, organiza de manera permanente los "Talleres para Usuarios", los cuales son cursos dirigidos a adultos mayores, con el propósito de enseñarlos a utilizar los equipos terminales que les permiten acceder a los servicios de telecomunicaciones y a sus beneficios.

¡Te invitamos a participar!

Consulta la información en:

www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias/eventos-ift



@IFT.mx



@IFT_MX



iftmexico



IFTmx



#SoyUsuario