

engAGED

The National Resource Center  
for Engaging Older Adults

# Acceder a la tecnología para mantenerse conectado y envuelto



# Table of Contents

**Introducción** .....3

**Utilizar la tecnología para conectarse**

- Opciones de plataformas .....4
- Opciones de Aparatos electrónicos .....5
- Tecnología de asistencia integrada en los aparatos.....6
- Opciones de proveedores de Internet y telefonía celular más económicos .....6

**Innovaciones tecnológicas destacadas** .....7

**Recursos** .....8



# Acceder a la tecnología para mantenerse conectado y envuelto

## Introducción

Mantenerse conectado y envuelto con los amigos, la familia y la comunidad es importante, no solo porque añade placer y significado, sino porque también puede mejorar nuestra calidad de vida y apoyar nuestra salud física y mental en general. ¡Siga leyendo para descubrir consejos sencillos para empezar a utilizar la tecnología para mantenerse conectado y envuelto.

## Tecnología y envolvimento

El uso de la tecnología es solo una forma de mantener las conexiones sociales y seguir envuelto con su comunidad. No es necesario salir de casa. También puede utilizar el teléfono, la tableta o la computadora para conectarse con su familia, sus amigos y otras personas.

Cuando comenzó la pandemia del COVID-19 y fue necesario distanciarse físicamente para proteger la salud y seguridad de todos, la tecnología se convirtió rápidamente en una de las principales formas de mantenerse conectado. Las organizaciones de Aging Network, como Area Agencies on Aging (AAA) y los Programas de la tercera edad de los Americanos Nativos del Título VI, cambiaron muchos programas de enlace social, así como otros programas, a plataformas virtuales para abordar el creciente aislamiento social al que se enfrentaban los adultos mayores. En lugar de eventos presenciales, los adultos mayores podían participar en programas de compromiso social a través del teléfono, plataformas tecnológicas como Zoom o Facebook Live, televisión de acceso público, estaciones de radio y tabletas preprogramadas.

## El futuro de la tecnología y su envolvimento

Más allá de la pandemia, la tecnología seguirá desempeñando un papel importante en la promoción de las conexiones sociales y el compromiso. Hay muchas oportunidades de participar en actividades tanto presenciales como virtuales, por lo que puede decidir qué opción es la mejor para usted.

Tanto si usted es un principiante en la tecnología como si necesita un repaso útil, este folleto lo ayudará a saber cómo acceder a la tecnología que puede ayudarlo a mantenerse envuelto y conectado ahora y en el futuro.

## La importancia del envolvimento social



El envolvimento social tiene un impacto positivo en la salud física, emocional y mental y en el bienestar de los adultos mayores, a la vez que sirve como una oportunidad para compartir conocimientos, habilidades y experiencias con otros. Mantener las conexiones y el envolvimento con la familia, los amigos y la comunidad puede reducir el riesgo de aislamiento social o de soledad. Las investigaciones demuestran que permanecer socialmente envuelto se asocia con un menor riesgo de muerte prematura entre quienes tienen mayores conexiones sociales<sup>1</sup>.

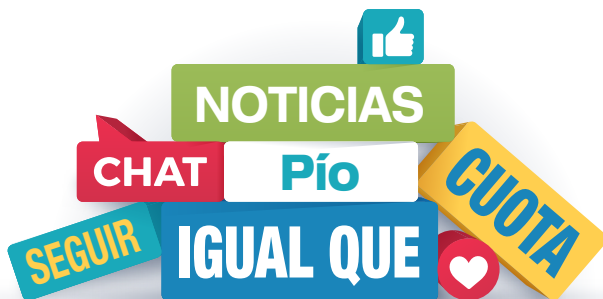
<sup>1</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20668659/>

# Utilizar la tecnología para conectarse

## Opciones de plataformas

### Videollamadas

Durante la pandemia de COVID-19, las plataformas de videollamada como Zoom, FaceTime y Skype se convirtieron rápidamente en un centro de apoyo para muchos, permitiendo a la gente mantenerse en contacto con sus seres queridos, asistir a servicios religiosos o funciones culturales, aprender nuevas habilidades y mantenerse al día con las visitas médicas. La naturaleza de los eventos virtuales significa que puede participar en eventos que se celebran en su propia comunidad, o en todo el mundo. ¡Los eventos virtuales son una forma eficaz de mantenerse conectado e incluso de conocer gente nueva! Por ejemplo, Senior Planet ha organizado **eventos virtuales** ([seniorplanet.org/get-involved/online](http://seniorplanet.org/get-involved/online)) en **Zoom** ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) que han ayudado a construir una comunidad en línea durante la pandemia.



### Redes sociales

Las plataformas de redes sociales son estupendas para mantenerse al día con los amigos y la familia, así como con las organizaciones que puedan interesarle. La función "en vivo" de **Facebook** ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) e **Instagram** ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)) es una forma divertida de ver videos en directo de amigos y organizaciones que sigue. **YouTube** ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) es otra opción para ver videos generados por los usuarios, encontrar grabaciones de conciertos y disfrutar de películas y programas de televisión clásicos. Siga a sus personalidades públicas favoritas en **Twitter** ([twitter.com](http://twitter.com)) para estar al tanto de sus funcionarios electos, celebridades y otros.

### Correo electrónico

El correo electrónico es una forma útil de mantenerse en contacto con amigos y familiares, y de enviar y recibir información rápidamente. También es la clave para inscribirse en muchos servicios, plataformas e incluso citas. Algunos de los servicios de correo electrónico populares y gratuitos son **Gmail** ([www.gmail.com](http://www.gmail.com)), **Yahoo** ([www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)) y **Outlook** ([outlook.live.com/owa](http://outlook.live.com/owa)).

### Aplicaciones de mensajería (Apps)

Las aplicaciones de mensajería son otra forma estupenda de mantenerse en contacto con amigos y familiares. Tanto Facebook Messenger como WhatsApp le permiten intercambiar mensajes y también realizar videollamadas. Necesitará una cuenta de Facebook para utilizar Facebook Messenger. ¡Para comenzar con WhatsApp, simplemente **descargue la aplicación** ([www.whatsapp.com](http://www.whatsapp.com)) en su teléfono inteligente!

Para conectarse a las videollamadas, las redes sociales, el correo electrónico y otros sitios web y aplicaciones, necesita:

**Un teléfono inteligente + un plan de telefonía celular**



O



**Una computadora o tableta + una suscripción a Internet**

## **i** ¿Necesita ayuda para empezar a conectarse con otras personas o con la tecnología?

Las Agencias de la Tercera Edad locales (AAA) ofrecen programas de enlace social en comunidades de todo el país. Comuníquese con Eldercare Locator para ponerse en contacto con su AAA local. Puede comunicarse con **Eldercare Locator** al (800) 677-1116, de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. ET.

¿Necesita ayuda para participar en videollamadas, registrarse en las redes sociales, crear una cuenta de correo electrónico o descargar aplicaciones? Comuníquese con la **línea directa nacional de Senior Planet** al (888) 713-3495. Abierta de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. ET, la línea directa puede ayudarlo con los problemas tecnológicos que pueda tener.



## Opciones de Aparatos electrónicos

Cada uno de los dispositivos descritos a continuación ofrece diferentes diseños y tamaños para adaptarse a las preferencias individuales, y todos estos dispositivos le permiten realizar actividades básicas en línea: videollamadas, redactar correos electrónicos, mirar fotos, comprar en línea y ver vídeos. La siguiente lista describe los aspectos únicos de cada dispositivo.

### Tabletas

Las tabletas, como Apple iPad, Amazon Fire y Samsung Galaxy, ofrecen interfaces intuitivas con pantalla táctil y aplicaciones integradas con acceso a miles de aplicaciones adicionales fáciles de usar. Con una pantalla más grande que la de un teléfono inteligente, las tabletas tienen todo lo que necesita para conectarse.

Una vez que tenga una tableta, también necesitará: Wi-Fi en su casa para conectar su tableta a Internet.

### Computadoras portátiles

Las computadoras portátiles, incluidos los Chromebooks, Macs, las computadoras personales (PC) y las opciones asequibles, como las computadoras portátiles reacondicionadas, ofrecen casi todo lo que necesita para acceder a Internet, excepto el plan de Internet. Desde una computadora portátil puede realizar una gran variedad de actividades en línea. Aunque son más grandes que las tabletas, son portátiles y tienen una pantalla de tamaño medio.

Para conectar su computadora portátil a Internet, tendrá que contratar un plan de Internet para su casa.

### Aparatos "dos en uno"

Un aparato "dos en uno" como el Zenbook Flip o el Samsung Galaxy Book Flex, que incluye una interfaz de pantalla táctil, puede utilizarse como una computadora portátil tradicional o como una tableta. Aunque suelen ser más caros, estos aparatos pueden ofrecer lo mejor de ambos mundos para los usuarios que desean flexibilidad.

Para conectar su aparatos "dos en uno" a Internet, tendrá que contratar un plan de Internet para su hogar.

### Computadora de escritorio

Una computadora de escritorio suele incluir un monitor, una torre, un ratón y un teclado. Aunque no son portátiles, las computadoras de escritorio no funcionan con batería, por lo que no tiene que preocuparse de cargarlas. Las computadoras de escritorio suelen ser más asequibles que las computadoras portátiles.

Para conectar su computadora de escritorio a Internet, tendrá que contratar un plan de Internet para su casa.

### Teléfonos inteligentes (smartphones)

No tiene que comprar el último modelo para aprovechar la tecnología de los teléfonos inteligentes. Los modelos más antiguos suelen estar disponibles a precios reducidos y tienen las mismas funciones básicas que necesita (teléfono, texto, correo electrónico, acceso a Internet). La recomendación general es comprar el modelo más reciente, a costo razonable con su presupuesto.

Si compra su teléfono inteligente a un proveedor celular, normalmente paga el teléfono y siempre paga el plan/suscripción de telefonía celular, que se factura mensualmente.



## Tecnología de asistencia integrada en los aparatos

### Tecnología de asistencia

La tecnología de asistencia (TA) ayuda a mantener o mejorar el funcionamiento y la independencia de los adultos mayores y las personas con discapacidad para diversión, la educación, el empleo y las actividades de la vida diaria. La TA puede abarcar desde aparatos de baja tecnología, como lupas de mano o empuñaduras para bolígrafos o lápices, hasta aparatos y equipos de alta tecnología, como audífonos digitales, teléfonos con activación por voz o ayudas electrónicas para facilitar tareas como cocinar, bañarse, vestirse, entre otras. La TA puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento y soledad al poner en contacto a quienes la utilizan con sus familiares y amigos y proporcionarle una forma de participar en las actividades de la comunidad. Si está interesado en la TA, comuníquese con el programa de TA de su estado para obtener información y asistencia a través del **Centro Nacional de Asistencia Técnica y Formación de la Ley de Tecnología de Asistencia (AT3)** ([www.at3center.net/stateprogram](http://www.at3center.net/stateprogram)).

La mayoría de los teléfonos inteligentes, las tabletas y las computadoras incorporan numerosas funciones de asistencia útiles que ayudan a las personas que tienen dificultades para teclear, hablar, escribir, escuchar o leer en la pantalla. Las funciones de acceso que responden a necesidades específicas suelen encontrarse en la sección de Configuración y/o Accesibilidad del dispositivo que esté utilizando.

### Visión

- Voz en off (narra los elementos en la pantalla)
- Zoom (hace que el texto y las imágenes sean más grandes)
- Muchas opciones de tamaño de letra, contraste y brillo
- Ajuste del color de la pantalla

### Audición

- Subir/bajar el volumen
- Subtítulos
- Cancelación de ruidos

### Físico y motor

- Asistencia táctil (adapta gestos como pulsar el botón de inicio, pellizcar la pantalla para ampliarla o girar la pantalla para mayor comodidad)
- Adaptaciones táctiles (ajusta la respuesta de la pantalla a diferentes tipos de toques)
- Opciones de teclado (el dictado o el texto predictivo pueden ayudar a escribir)
- Áreas de control táctil (limita el control táctil a ciertas áreas de la pantalla)



## Opciones de proveedores de Internet y telefonía celular más económicos

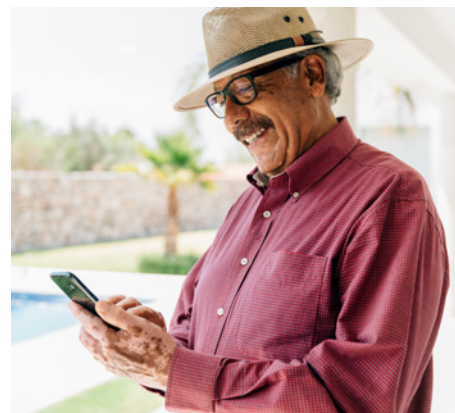
- El **beneficio de banda ancha de emergenci** ([www.fcc.gov/broadbandbenefit](http://www.fcc.gov/broadbandbenefit)) de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés) ofrece un descuento en el servicio de Internet para los hogares con bajos ingresos.
- La **guía Senior Planet Stuck at Home: How to Get Online** ([seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online](http://seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online)) ofrece información adicional sobre las opciones de bajo costo de los proveedores de servicios de Internet para las personas mayores, entre ellas:

- Comcast Internet Essentials  
[www.internetessentials.com](http://www.internetessentials.com)
- Spectrum Internet Assist  
[www.spectrum.com/internet/spectrum-internet-assist](http://www.spectrum.com/internet/spectrum-internet-assist)
- Altice Advantage  
[www.alticeadvantageinternet.com](http://www.alticeadvantageinternet.com)
- Verizon through the Lifeline program  
[www.verizon.com/support/residential/account/manage-account/lifeline-discount](http://www.verizon.com/support/residential/account/manage-account/lifeline-discount)

- AT&T  
[m.att.com/shopmobile/internet/access/](http://m.att.com/shopmobile/internet/access/)
- Viasat  
[www.viasat.com](http://www.viasat.com)
- Hughesnet  
[internet.hughesnet.com](http://internet.hughesnet.com)
- Xfinity hot spots  
[www.xfinity.com/support/articles/open-xfinity-wifi-hotspot](http://www.xfinity.com/support/articles/open-xfinity-wifi-hotspot)

● Los proveedores que pueden tener opciones de planes de telefonía celular de menor costo incluyen:

- **AT&T**  
[www.att.com](http://www.att.com)
- **Boost Mobile Unlimited**  
[www.boostmobile.com](http://www.boostmobile.com)
- **Consumer Cellular**  
[www.consumercellular.com](http://www.consumercellular.com)
- **Lively**  
[www.lively.com](http://www.lively.com)
- **T-Mobile**  
[www.t-mobile.com](http://www.t-mobile.com)
- **Tracfone**  
[www.tracfone.com](http://www.tracfone.com)
- **US Mobile**  
[www.usmobile.com](http://www.usmobile.com)
- **Verizon**  
[www.verizon.com](http://www.verizon.com)



## Innovaciones tecnológicas destacadas

### Altavoces inteligentes

Los altavoces inteligentes, como Amazon Echo o Google Home, utilizan tecnología activada por voz que puede responder a preguntas y ayudar en determinadas tareas, como la reproducción de música. Los altavoces inteligentes se conectan a Internet a través de Wi-Fi, aunque puede ser necesario un teléfono inteligente o una computadora para la configuración inicial. Responden a sus órdenes de voz y, si conecta su altavoz inteligente a otros dispositivos inteligentes, como un televisor inteligente, puede pedirle a su altavoz inteligente que apague o encienda el televisor. También puede utilizar los altavoces inteligentes para jugar a juegos interactivos que estimulen su mente o hacer llamadas telefónicas para conectarse con sus familiares y amigos. Si está interesado en saber más sobre los altavoces inteligentes, comuníquese con el programa de TA de su estado para obtener información y ayuda. Puede encontrar el programa de TA de su estado a través del **Centro Nacional de Asistencia Técnica y Formación de la Ley de Tecnología de Asistencia (AT3)** ([www.at3center.net/stateprogram](http://www.at3center.net/stateprogram)).



### Mascotas robóticas

Las mascotas robóticas ofrecen una alternativa a tener una mascota. Estas mascotas a pilas están diseñadas para parecer, sentir, sonar e interactuar como mascotas vivas. Hacen ruidos similares, se pueden sentir los latidos de su corazón e incluso responden al tacto. Las mascotas robóticas pueden ayudar a reducir la sensación de aislamiento y soledad ofreciendo confort, conexión y compañía. Hay varias empresas que ofrecen mascotas robóticas, así que si está interesado en saber más, comuníquese con su agencia local **Area Agency on Aging** ([eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)) para ver si pueden ayudarlo a conseguir una mascota robótica.





## Recursos

### Cómo encontrar recursos y apoyo

¿Le interesa encontrar recursos locales para conectarse a la tecnología y a las actividades de compromiso social? Comuníquese con **Eldercare Locator** ([eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)) como punto de partida. El personal puede conectar a los adultos mayores y cuidadores con su agencia Area Agency on Aging (AAA) u otras organizaciones comunitarias para ayudarlo a conocer las opciones tecnológicas disponibles y las actividades de participación que se ofrecen a los adultos mayores en su comunidad. Visite el sitio web Eldercare Locator en [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) o comuníquese al centro de atención telefónica al (800) 677-1116. La **página de recursos COVID-19 de Eldercare Locator** ([eldercare.acl.gov/Public/Resources/covid\\_19.aspx](http://eldercare.acl.gov/Public/Resources/covid_19.aspx)) también ofrece recursos nacionales a los que puede acceder para mantenerse conectado y envuelto.

¿Necesita ayuda para utilizar la tecnología? Comuníquese con la **línea directa nacional de Senior Planet** ([seniorplanet.org](http://seniorplanet.org)), que asiste a los adultos mayores que necesitan ayuda con la tecnología. Puede llamar directamente a la línea de ayuda al (888) 713-3495. La **página de recursos COVID-19 de Senior Planet** ([seniorplanet.org/coronavirus-2](http://seniorplanet.org/coronavirus-2)) también ofrece consejos sobre cómo conectarse en casa y permanecer conectado, incluyendo instrucciones de Zoom, recursos para Internet de bajo costo y tutoriales en vídeo para diferentes plataformas tecnológicas y aplicaciones.

¿Está interesado en acceder a la tecnología de asistencia (TA)? Comuníquese con el programa de TA de su estado para obtener información y asistencia sobre los dispositivos disponibles, demostraciones de dispositivos y programas de préstamo de dispositivos. Puede encontrar información sobre el programa AT de su estado a través del **directorío de programas de tecnología de asistencia del estado del Centro Nacional de Asistencia Técnica y Formación de la Ley de Tecnología de Asistencia (AT3)** ([www.at3center.net/stateprogram](http://www.at3center.net/stateprogram)). El centro **AT3 Center Explore AT** ([www.at3center.net/exploreat](http://www.at3center.net/exploreat)) también ofrece información y recursos sobre muchos dispositivos de TA diferentes.

A la hora de comprar dispositivos o planes de Internet o telefonía celular, es importante hacerlo en lugares de confianza. Consulte el **sitio web OATS para información sobre guías** ([seniorplanet.org/category/stuck-at-home-guide](http://seniorplanet.org/category/stuck-at-home-guide)) y clases ([seniorplanet.org/get-involved/online](http://seniorplanet.org/get-involved/online)). También lea **Eldercare Locator's Protect Your Pocketbook: Tips to Avoid Financial Exploitation** ([www.usaging.org/files/EL-Protect-pocketbookv1-508.pdf](http://www.usaging.org/files/EL-Protect-pocketbookv1-508.pdf)) para obtener consejos y recursos útiles sobre prevención del fraude. El **Departamento de Justicia** ([www.justice.gov/elderjustice/find-support-elder-abuse](http://www.justice.gov/elderjustice/find-support-elder-abuse)) también mantiene listados de recursos contra el fraude y el abuso. Para denunciar otro fraude y abuso, comuníquese con la **Comisión Federal de Comercio a través de su sitio web Report Fraud** ([reportfraud.ftc.gov](http://reportfraud.ftc.gov)).





# Agradecimientos

## Publicado por

### **engAGED: The National Resource Center for Engaging Older Adults**

[engagingolderadults.org](http://engagingolderadults.org)

engAGED: The National Resource Center for Engaging Older Adults es un esfuerzo nacional para aumentar el compromiso social de los adultos mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores, ampliando y mejorando la capacidad de Aging Network para ofrecer compromiso social. engAGED está financiado por la Administración de Vida Comunitaria de los Estados Unidos, administrado por USAging y guiado por un Comité Asesor del Proyecto con representantes de organizaciones nacionales y centros de recursos.

The logo for engAGED features the word "engAGED" in a purple, sans-serif font. A teal-colored wave-like line underlines the letters "e", "n", and "g".

The National Resource Center  
for Engaging Older Adults

### **Eldercare Locator**

**(800) 677-1116 (lunes a viernes, 9:00 a.m. to 8:00 p.m. ET)**

[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)

Lanzado en 1991, Eldercare Locator es el único recurso nacional de información y derivación para proporcionar apoyo a los consumidores en todo el espectro de cuestiones que afectan a los adultos mayores. Locator está financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los Estados Unidos y es administrado por USAging.



Connecting You to Community Services

### **USAging**

[usaging.org](http://usaging.org)

USAging es la asociación nacional que representa y apoya a la red de Area Agencies on Aging y aboga por los Programas de Envejecimiento de los Americanos Nativos del Título VI. Nuestros miembros ayudan a los adultos mayores y a las personas con discapacidades de todo Estados Unidos a vivir con salud, bienestar, independencia y dignidad óptimos en sus hogares y comunidades.

The USAging logo features the word "USAging" in a purple, sans-serif font. The "A" is stylized with a teal-colored wave-like line passing through it.

Leaders in Aging Well at Home

### **Older Adults Technology Services (OATS)**

[oats.org](http://oats.org)

OATS ayuda a los adultos mayores a aprender a utilizar y aprovechar la tecnología para transformar sus vidas y sus comunidades. A través de su programa estrella, **Senior Planet** ([seniorplanet.org](http://seniorplanet.org)), OATS trabaja estrechamente con los adultos mayores para crear experiencias extraordinarias presenciales y en línea. Como una de las filiales benéficas de AARP, la misión de OATS de AARP es "aprovechar el poder de la tecnología para cambiar la forma de envejecer".

The OATS logo features the word "OATS" in a large, bold, black, sans-serif font. To the right of "OATS", the words "OLDER ADULTS TECHNOLOGY SERVICES" are written in a smaller, black, sans-serif font. Below "OATS", the text "FROM AARP" is written in a red, sans-serif font.

### **Agradecimiento al financiado**

Este proyecto fue apoyado, en parte, por la subvención número 90EECC0002, de la Administración para la Vida Comunitaria, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. Se anima a los beneficiarios de las subvenciones que realizan proyectos con el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus resultados y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de la Administración para la Vida Comunitaria.

The ACL logo features a stylized graphic of three human figures in red, orange, and blue, with their arms raised. To the right of the graphic, the letters "ACL" are written in a large, blue, sans-serif font. Below "ACL", the text "Administration for Community Living" is written in a smaller, blue, sans-serif font.

USAging y engAGED: The National Resource Center for Engaging Older Adults no respaldan ninguna marca o producto en particular. Cuando se mencionan nombres específicos, se proporcionan como ejemplos.