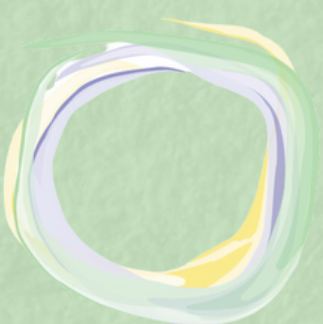


GUÍA BÁSICA PARA EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL



*Las nuevas tecnologías
pueden ser tus aliadas*



Fundación
PILARES
para la autonomía personal



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia y Conselleria de
Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Esta guía se elaboró en el año 2023 como parte del Programa “Intergeneracionalidad contra la Soledad No Deseada y la Brecha Digital”, impulsado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, con la financiación de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana, a través de la convocatoria de subvenciones del IRPF.

Los contenidos de la guía se han elaborado en base a las demandas de las personas mayores participantes en los **Talleres Intergeneracionales de apoyo con las nuevas tecnologías**, que llevamos a cabo en los municipios de Almoradí y Rojales (Alicante).

Queremos agradecer a las personas voluntarias que hacen posible estos talleres, en especial a **María Espinosa Gil**, autora de esta guía.



CONTENIDO

Introducción

- 1. Mi teléfono: conceptos básicos.....Pág 3**
 - Botones principales: de pantalla y físicos
 - Hacer captura de pantalla
 - Iconos más importantes
 - Conectarse a una red wifi
- 2. Ajustes.....Pág 10**
 - Cómo liberar espacio de almacenamiento
 - Cambiar salvapantallas
 - Cambiar el tamaño de la letra
 - Cambiar el modo de bloqueo
- 3. Mis contactos.....Pág 15**
 - Cómo hago una llamada
 - Añadir contactos
 - Editar contactos
 - Borrar contactos
- 4. Aplicaciones: cómo descargarlas..... Pág 20**
 - Aplicaciones interesantes
- 5. Whatsapp.....Pág 22**
 - Abrir conversación con alguien
 - Enviar contactos, ubicación, fotos y vídeos...
 - Buscar palabras clave
 - Videollamadas: hacer y recibir
 - Borrar y editar mensajes
 - Crear un grupo con más personas o solo conmigo
 - Cambiar la foto de perfil y el estado
- 6. Facebook..... Pág 33**
 - Dar me gusta y compartir
 - Buscar el perfil de alguien
 - Subir una publicación (con o sin foto)

7. Correo electrónico.....	Pág 35
• Cómo saber cuál es mi correo	
• Cómo leer un correo que he recibido	
• Cómo escribir y mandar un correo	
• Cómo eliminar un correo	
8. Galería de fotos.....	Pág 38
• Cómo compartir una foto o vídeo de mi galería	
• Eliminar fotografías o vídeos de mi galería	
9. Buscar en internet.....	Pág 39
10. Google Maps: cómo llegar a una dirección.....	Pág 41

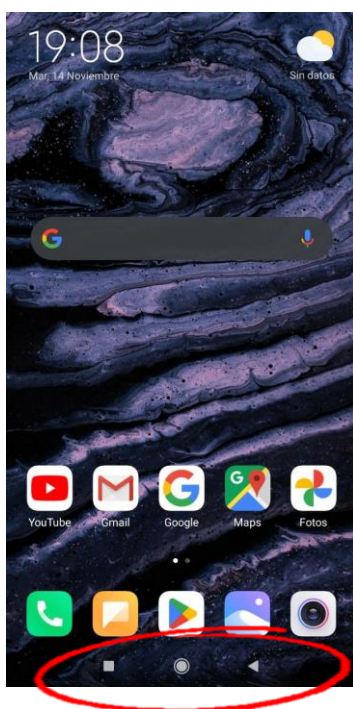
INTRODUCCIÓN

Los teléfonos de hoy en día, además de permitirnos recibir y hacer llamadas, tienen pantalla táctil con la que navegar por internet, chatear con otras personas a distancia, hacer fotografías y vídeos, etc.

De esta manera, para que toda la población pueda manejar los teléfonos más actuales y disfrutar de ellos, se ha creado este manual con la finalidad de dar a conocer el funcionamiento básico de los mismos.

1. MI TELÉFONO: CONCEPTOS BÁSICOS

BOTONES PRINCIPALES DE LA PANTALLA



En primer lugar, es importante conocer los botones que presenta el teléfono, que permiten moverse entre las diferentes aplicaciones y funciones de nuestro dispositivo.

Son tres los botones principales y se encuentran en la parte inferior de la pantalla. A continuación, se explican sus funciones.



1. **Botón cuadrado** → Sirve para ver las aplicaciones que tenemos abiertas. De esta forma, podemos cambiar a otra aplicación fácilmente o cerrarlas al acabar de usarlas (se pueden cerrar deslizando hacia el lado o hacia arriba).



2. **Botón central con forma de círculo** → Al pulsarlo vamos a la pantalla principal, por tanto sirve para salir.



3. **Botón con forma de triángulo** → Sirve para ir hacia atrás. Es decir, al pulsarlo nos lleva a la pantalla en la que estábamos anteriormente.

BOTONES FÍSICOS

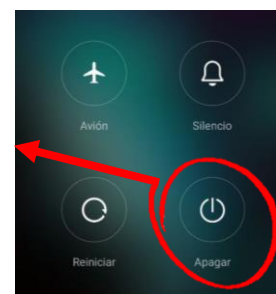


- **Botones de volumen** → Sirven para subir y bajar el volumen de la música, llamadas, sonido de los vídeos, etc.

Suele ser un botón alargado. Pulsando en la zona de arriba podremos subir el volumen y pulsando en la zona de abajo podremos bajar volumen.

- **Botón de bloqueo** → Sirve para bloquear/desbloquear y encender/apagar el teléfono.

Para **apagar** el teléfono: dejar pulsado durante unos segundos el botón de bloqueo y pulsar “apagar” en la pantalla que aparece para que el teléfono se apague del todo.

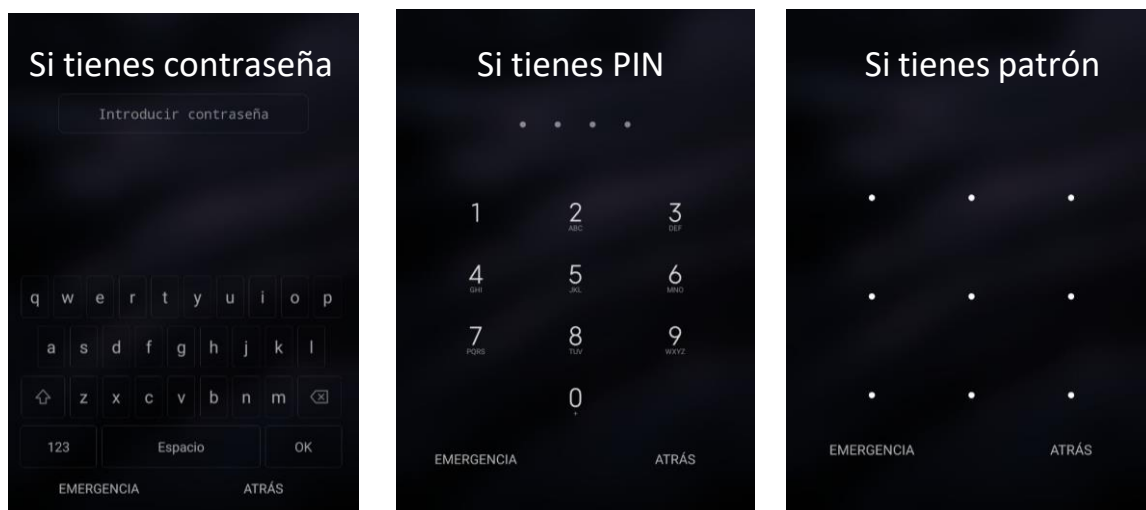


Para **encender**: dejar pulsado el botón durante unos segundos. Al encenderse, tendremos que poner el número PIN de 4 cifras que viene con la tarjeta SIM (la tarjeta pequeña que metemos al teléfono).

Para **bloquear**: pulsar el botón de forma breve, dando un toque, y la pantalla se apagará. Estará bloqueado.

Para **desbloquear**: pulsar dando un toque y al encenderse la pantalla deslizar hacia arriba con el dedo hasta que aparezca la pantalla de desbloqueo, en la que tendremos que introducir el patrón de desbloqueo, el pin o la contraseña que tengamos puesta.

La pantalla de desbloqueo que saldrá será como alguna de las siguientes:








CÓMO HACER CAPTURA DE PANTALLA






Según el modelo de móvil, puede variar la forma de hacer una captura de pantalla, por tanto, se mencionan a continuación varias formas de hacerla:

- Pulsando al mismo tiempo el botón de bloqueo y el de bajar volumen.
- Pulsando al mismo tiempo el botón de bloqueo y el de subir volumen.
- Deslizar tres dedos por la pantalla empezando desde la parte superior de ella.

ICONOS IMPORTANTES

Los iconos son símbolos que nos dan información acerca del teléfono y funciones que se pueden llevar a cabo. A continuación, se muestran los más importantes.

FUNCIÓN ↓	SÍMBOLO ↓
Apagar/Encender	
Bloquear/Desbloquear Si el candado está <u>cerrado</u> , significa que el móvil está <u>bloqueado</u> . Si está <u>abierto</u> , indica que el móvil está <u>desbloqueado</u> .	
Indicador de batería	
Conectado a un Red Wifi Suele aparecer en la pantalla arriba a la derecha. Cuando sale este mismo símbolo <u>tachado</u> , significa que <u>no hay conexión</u> .	
Cobertura Suele aparecer en la pantalla arriba a la derecha. Según las rayas del dibujo tendremos mayor o menos cobertura para hacer y recibir llamadas. Cuando no haya ninguna raya, no será posible ni hacer ni recibir llamadas, únicamente podremos llamar a emergencias (112).	

<p style="text-align: center;">Datos móviles</p> <p>Nos permiten tener conexión a internet cuando no estamos conectados a una red WIFI. Cuando ese icono aparece iluminado, es porque se están utilizando los datos móviles.</p>	
<p style="text-align: center;">Sonido</p> <p>Permite poner y quitar el sonido de nuestro móvil. Cuando el símbolo aparece <u>tachado</u>, significa que <u>no sonará</u> cuando recibamos un mensaje o llamada.</p>	
<p style="text-align: center;">Linterna</p> <p>Al pulsar sobre él se encenderá una luz que servirá de linterna. Volviendo a pulsar se apagará.</p>	
<p style="text-align: center;">Modo avión</p> <p>Al activarlo no tendremos cobertura ni conexión a internet, por tanto no podremos recibir ni hacer llamadas y tampoco mensajes.</p>	
<p style="text-align: center;">GPS (Sistema de Posicionamiento Global)</p> <p>Cuando esté activado, el móvil podrá detectar la ubicación en la que nos encontramos. Será necesario activarlo para poder enviar nuestra ubicación a alguien o para usar <i>Google Maps</i> (aplicación que permite calcular la ruta hacia el lugar que indiquemos).</p>	

Bluetooth

Al activarlo nos permite conectarnos a otros dispositivos para transmitir información. Por ejemplo, podemos conectarnos a un altavoz para poner música y que se escuche a través de él.



Adjuntar

Podemos verlo en Whatsapp o en el email. Al pulsar sobre ese icono podremos seleccionar una foto, vídeo, contacto o documento.



Micrófono

Manteniéndolo pulsado podrás enviar mensajes de audio. Si este icono aparece en tu teclado, pulsando sobre él podrás hablarle al teléfono para que éste escriba lo que le vas dictando.



Teclado





Al pulsar se desplegará el teclado para poder escribir.



Ajustes


Dentro de este apartado, podremos realizar cambios en la configuración o en la apariencia de nuestro teléfono. Algunos ejemplos de cosas que podríamos hacer es cambiar el tono de llamada, cambiar el fondo de pantalla, modificar nuestra contraseña o patrón de bloqueo...



<p>Buscar</p> <p>Dándole a este icono podremos realizar una búsqueda. Deberemos escribir lo que queremos buscar y seguidamente pulsar en el icono.</p>	
<p>Menú</p> <p>Al darle a alguno de estos iconos se abrirá un desplegable con diferentes opciones para elegir.</p>	
<p>Atrás</p> <p>Al pulsarle nos mandará a la pantalla anterior a la que nos encontramos.</p>	
<p>Editar</p> <p>Pulsando sobre este icono con forma de lápiz podremos modificar un mensaje, los datos de un contacto, editar una foto...</p>	

CONECTARSE A UNA RED WIFI

Para poder conectarse a una red wifi hay que seguir los siguientes pasos:

1. Buscar este icono  que corresponde a los ajustes del teléfono y pulsar sobre él.
2. Entrar en el apartado que dice “Wi-Fi”
3. Seleccionar la red a la que queremos conectarnos.
4. Escribir la contraseña (este paso no será necesario si la red está abierta al público).

5. Si en la zona de arriba a la derecha de nuestra pantalla aparece este icono significará que nos hemos conectado.



2. AJUSTES

CÓMO LIBERAR ESPACIO DE ALMACENAMIENTO

Para poder liberar espacio debemos seguir los siguientes pasos:

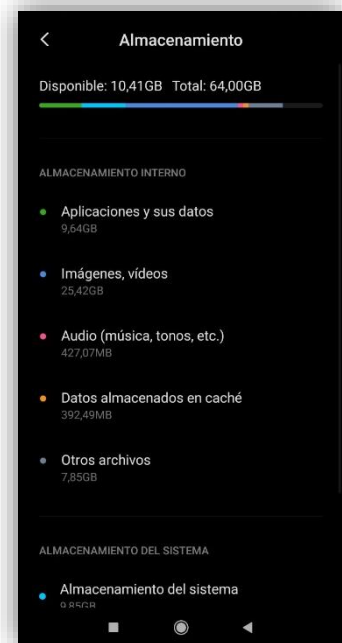
1. Entrar a ajustes



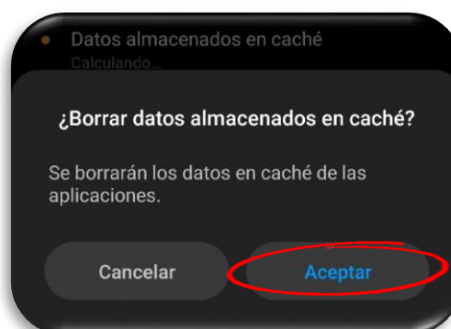
2. Seleccionamos la opción que dice “Sobre el teléfono”

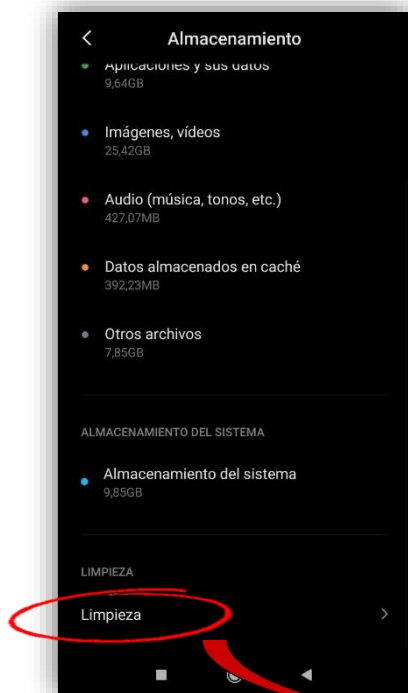
3. Dentro de ésta, pulsamos donde dice “Almacenamiento”

4. Aparecerá una pantalla parecida a esta que aparece en la derecha, en la que tenemos varias opciones para poder liberar espacio.



- a. Podemos pulsar en “Datos almacenados en caché” y aparecerá este mensaje que nos pregunta si queremos borrar datos almacenados en caché, donde tendremos que pulsar sobre la opción de “aceptar”. Ya habremos liberado algo de espacio.





b. También podemos pulsar más abajo donde dice “Limpieza” (se muestra en la imagen de la izquierda). Al pulsar aparecerá una pantalla parecida a la de la derecha, donde debemos darle a la opción de “limpiar”. Y ya habremos liberado espacio.



Además de las opciones mencionadas, también existe la posibilidad de ir a la galería de fotos y eliminar fotos y/o vídeos que no queramos guardar (se explica en el *apartado 9*) o también de eliminar aplicaciones que no utilizemos y tengamos instaladas en nuestro teléfono (esto lo podemos hacer dejando pulsado sobre la aplicación que deseemos eliminar y seleccionando la opción “desinstalar”).

CAMBIAR SALVAPANTALLAS

Para poder cambiar el fondo de pantalla será necesario seguir los siguientes pasos:

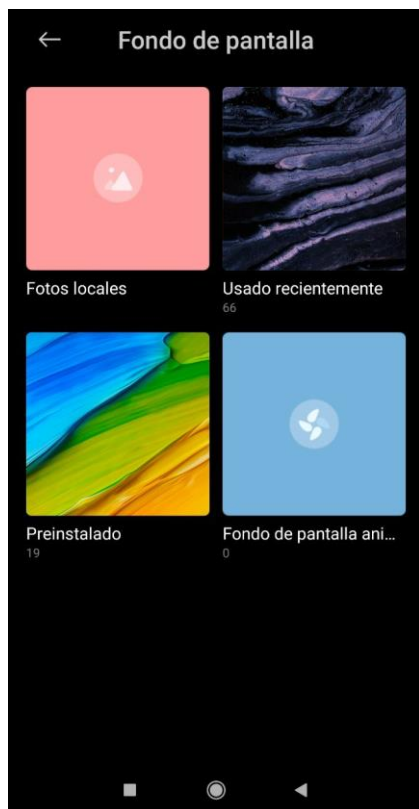
1. Entrar en ajustes



2. Busca el apartado que dice “Fondo de pantalla”

3. Dentro de este apartado aparecerá una pantalla similar a la que se muestra abajo en la *imagen 1*, que nos da la opción de seleccionar una imagen de nuestra galería, una imagen preinstalada (que viene por defecto con el teléfono), imágenes usadas recientemente y fondos animados (imágenes con movimiento). Entramos en el apartado del que queramos sacar la fotografía y al seleccionar la imagen deseada, aparecerá una previsualización para ver cómo quedaría si pusiéramos esa foto de fondo de pantalla, como se muestra en la *imagen 2*. En caso de que nos guste, podemos pulsar sobre la opción de “aplicar” que aparece abajo. Si no nos gusta, podemos ir hacia atrás (pulsando sobre el símbolo del triángulo que aparece abajo en la pantalla) para seleccionar otra imagen hasta que encontremos la deseada.

1.




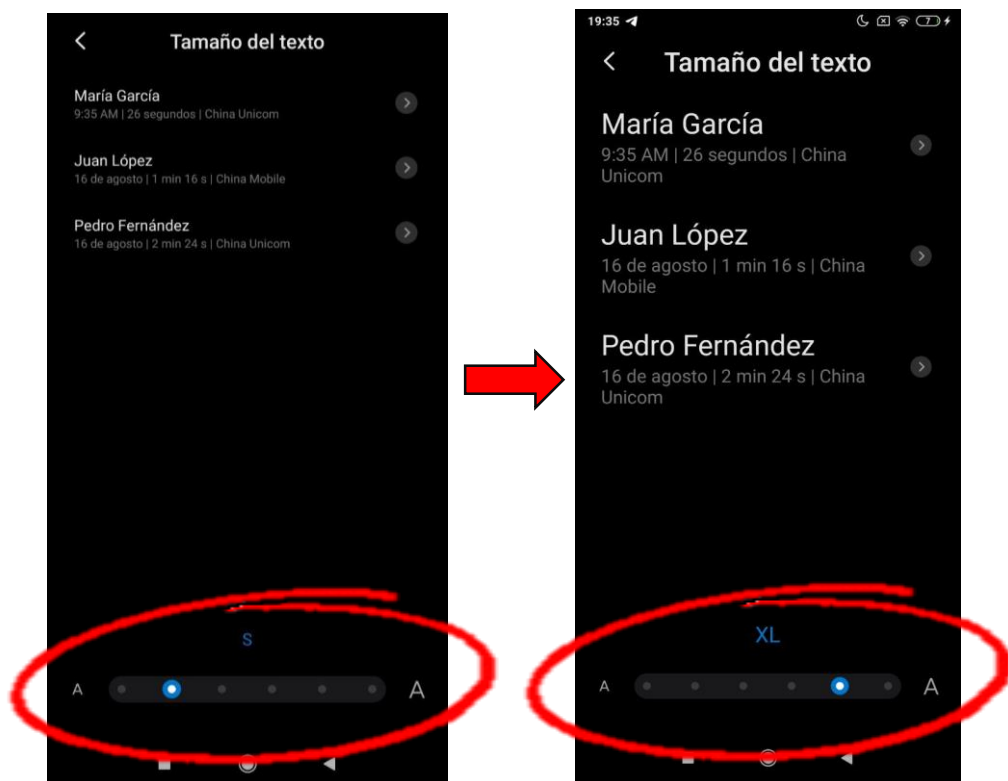
2.



CAMBIAR EL TAMAÑO DE LA LETRA


Los pasos necesarios para modificar el tamaño de la letra son los siguientes:

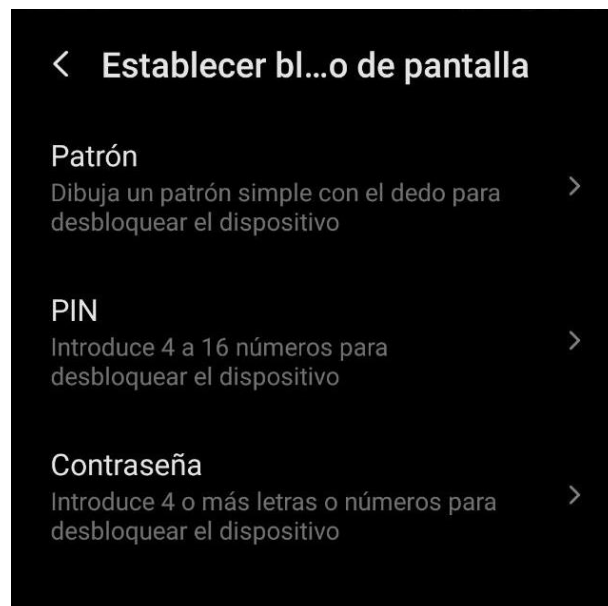
1. Entrar en ajustes 
2. Entra en el apartado que dice “Pantalla”
3. Dentro de este apartado, buscar la opción que se llama “Tamaño del texto” y una vez ahí, saldrá una pantalla parecida a la que se muestra a continuación y desde la cual podremos modificar el tamaño del texto moviendo hacia la izquierda o hacia la derecha la barra que aparece abajo.



CAMBIAR EL MODO DE BLOQUEO

Para cambiar el modo de bloqueo, haremos lo siguiente:

1. Entrar en ajustes 
2. Buscar la opción de “Contraseñas y seguridad”
3. Dentro de este apartado, aparecerá la siguiente pantalla que nos permite seleccionar el modo de bloqueo que queremos: patrón, PIN o contraseña. Para cambiar el que tenemos simplemente tendremos que seleccionar sobre la opción de bloqueo que queremos poner. Entonces aparecerá una pantalla para poner el bloqueo actual que tenemos y después otra pantalla para poner el bloqueo nuevo seleccionado.



3. MIS CONTACTOS

CÓMO HAGO UNA LLAMADA

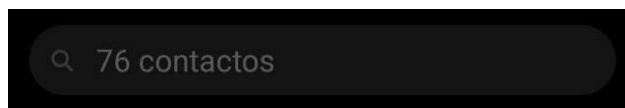
Para hacer una llamada podemos hacerlo a un contacto que tengamos guardado o a un número de teléfono cualquiera.

Para llamar a un contacto que tengamos guardado debemos seguir los siguientes pasos:

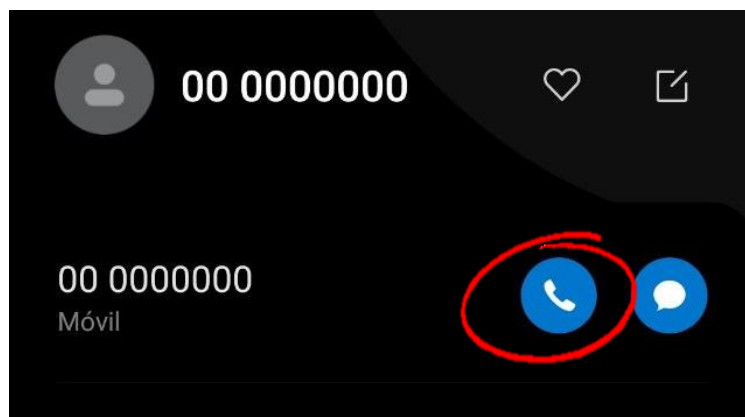
1. Entrar en contactos





2. Buscar en la barra buscadora a la persona a la que queremos llamar (buscar con el nombre que tenemos guardado el contacto).

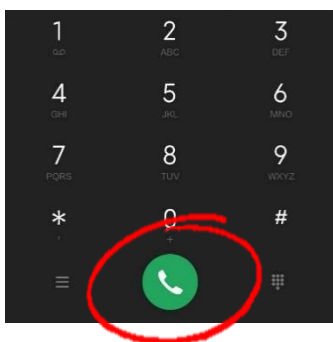


3. Pulsar sobre el símbolo del teléfono para llamar a esa persona.





Para llamar a un número que NO tenemos guardado, tendremos que seguir los siguientes pasos:

1. Buscar el siguiente icono y pulsar sobre él 
2. Aparecerá una pantalla donde saldrán las llamadas recientes realizadas y recibidas, y en la zona de abajo a la derecha, un icono con forma de teclado, como el que se muestra en la imagen de la derecha. Es ese icono sobre el que debemos pulsar para desplegar el teclado y poder marcar el número al que deseamos llamar. 
3. Una vez marcado el número de teléfono al que queremos llamar, solo hay que pulsar sobre el símbolo con forma de teléfono para realizar la llamada.

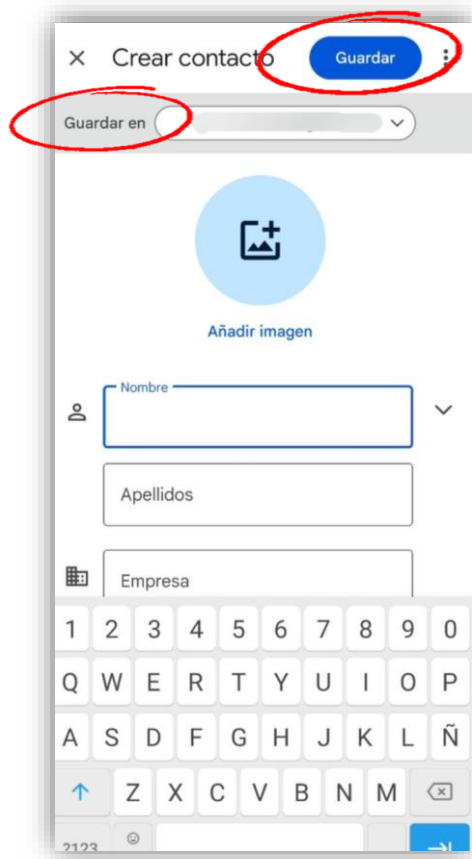


AÑADIR CONTACTOS

Para añadir un contacto:

1. Entrar en contactos 
2. Pulsar sobre el símbolo que aparece en la pantalla abajo a la derecha con un símbolo de +, como el de la imagen. 

3. Después habría que rellenar los distintos espacios con los datos de la persona y finalmente pulsar sobre donde dice “Guardar” para que se grabe la información en nuestro teléfono.
4. Para guardar los datos en un lugar seguro para que no se pierdan en caso de cambiar de móvil, debemos dar sobre donde dice “Guardar en” y seleccionar el correo electrónico, de forma que se guarde una copia en internet y al cambiar de móvil podamos recuperarlos.



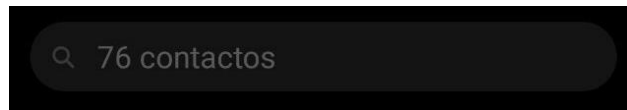
EDITAR CONTACTOS

Para editar los datos de un contacto debemos seguir los siguientes pasos:

1. Entrar en contactos

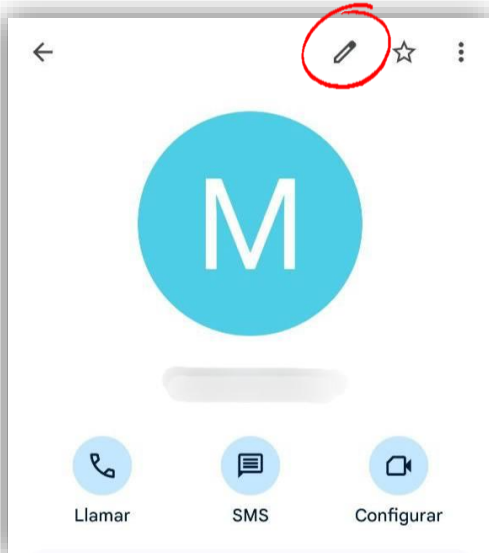


2. Buscar en la barra buscadora el nombre del contacto que queremos editar y pulsar sobre él.

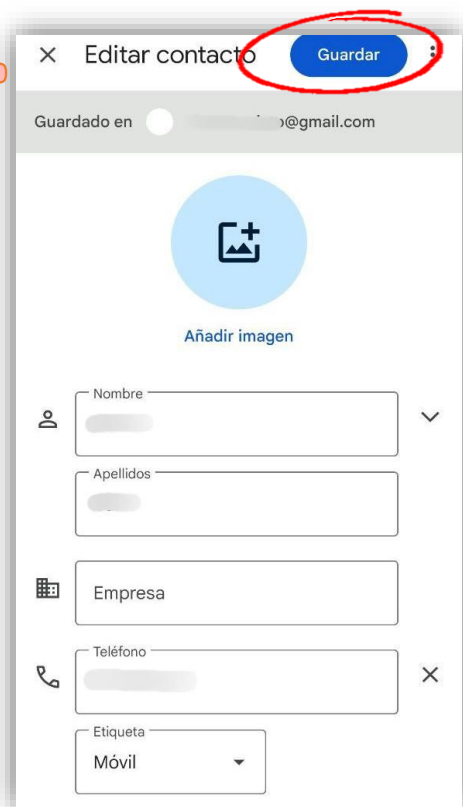


3. Una vez dentro del contacto, pulsar sobre el icono del lápiz para editar los datos (como el de la *imagen 1*) y aparecerá una pantalla similar a la de la *imagen 2*, donde ya podremos editar los datos que queramos. Al acabar, debemos pulsar sobre “guardar”, arriba a la derecha.

1.



2.



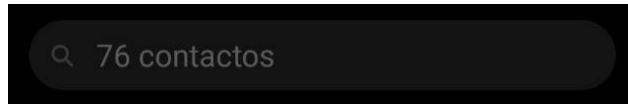
BORRAR CONTACTOS

Para borrar un contacto:

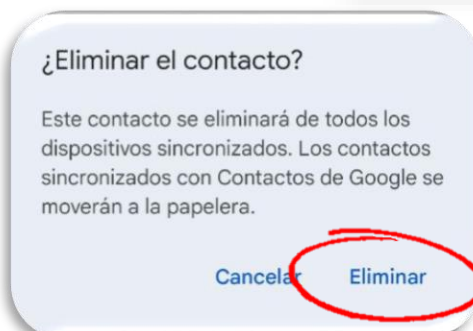
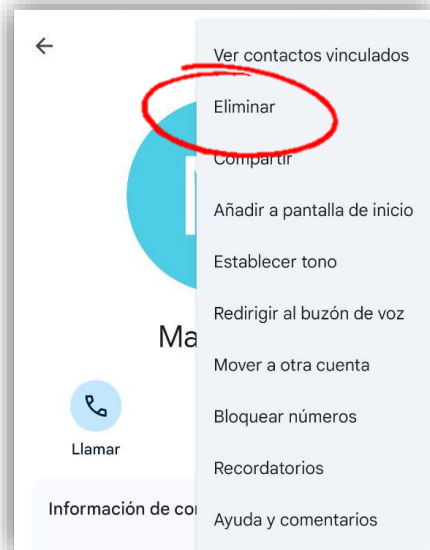
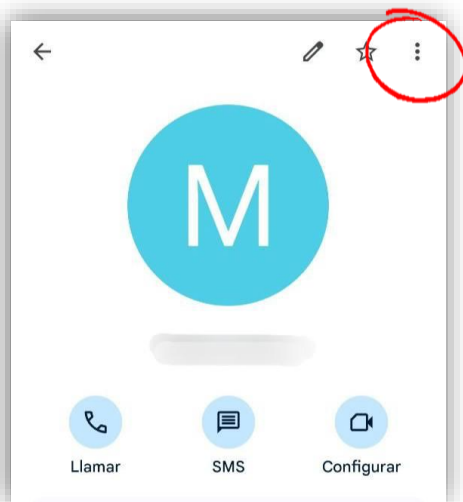
1. Entrar en contactos



2. Buscar en la barra buscadora el nombre del contacto que queremos eliminar y pulsar sobre él.



3. Una vez dentro del contacto pulsar sobre los tres puntos que aparecen arriba en la derecha de la pantalla y se desplegará un menú similar al de la imagen. Ahí debemos seleccionar la opción “eliminar” y seguidamente aparecerá un mensaje que nos preguntará si deseamos eliminar el contacto, dónde tendremos que pulsar sobre la opción “eliminar” de nuevo.

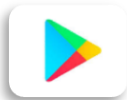


4. APLICACIONES: CÓMO DESCARGARLAS

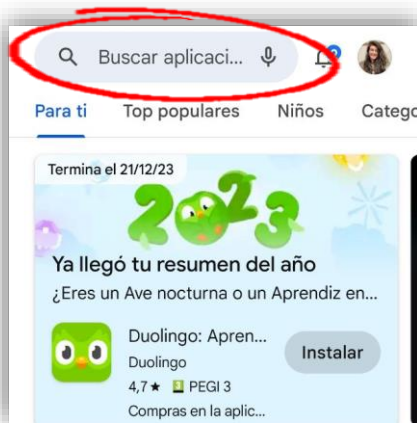
Para sacarle más partido a nuestro teléfono móvil podemos descargarnos aplicaciones de todo tipo. Pueden ser gratuitas o de pago.

Playstore o Google Play es la “tienda” donde tenemos que meternos desde el móvil para buscarlas y descargarlas, siguiendo los siguientes pasos:

1. Entrar en Playstore.



2. En la barra buscadora que aparece en la zona de arriba de la pantalla, buscar el nombre de la aplicación que deseamos descargar.



3. Pulsar sobre la aplicación elegida y darle a “instalar”



4. La aplicación se descargará y aparecerá en la pantalla de nuestro teléfono. Para abrirla solo tenemos que buscarla en la pantalla inicial y pulsar sobre el icono.

APLICACIONES INTERESANTES

- **GVA+SALUT** 

Aplicación oficial de la Conselleria de Sanitat. Permite, entre otras cosas, la solicitud, consulta y anulación de citas médicas.

- **LUPA** 

Si tienes problemas de visión y necesitas ampliar imágenes y textos de la pantalla de tu móvil, esta aplicación hará las funciones de una lupa manual.

- **SAFE 365** 

Es una aplicación que vincula nuestro teléfono con el de nuestros familiares para que éstos puedan localizar dónde estamos en caso de que nos perdamos. También tiene un botón de emergencia que al pulsarlo llama directamente al 112.

- **PODOMETRO** 

Con esta aplicación podremos saber la distancia que hemos recorrido cuando salimos a pasear.

- **VIVIFRAIL** 

Esta aplicación nos propone ejercicios físicos adecuados para personas mayores especialmente enfocados a prevenir caídas y evitar fragilidad.

- **YOUTUBE** 


Es una aplicación que nos ofrece vídeos de todo tipo: podemos escuchar música, seguir recetas de cocina, películas...

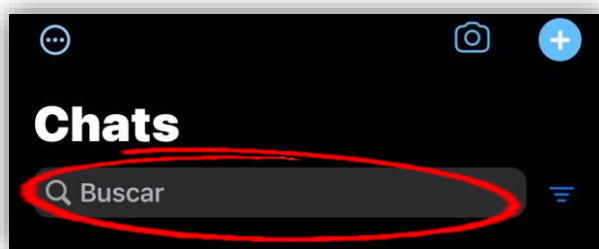
5. WHATSAPP

Whatsapp es una aplicación y red social gratuita que permite enviar y recibir mensajes, llamadas y videollamadas, a través de la conexión a Internet que posee nuestro teléfono móvil.

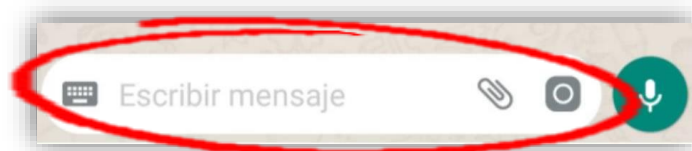
ABRIR CONVERSACIÓN CON ALGUIEN

Pasos a seguir:

1. Entrar a la aplicación de Whatsapp 
2. En la barra buscadora que aparece en la parte de arriba de la pantalla buscar a la persona con la que queremos hablar



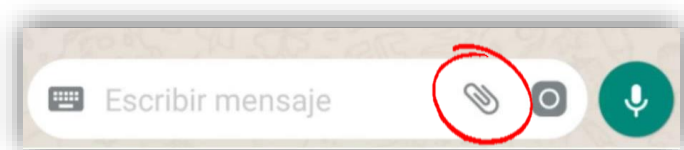
3. Pulsa encima del nombre de la persona con la que quieres hablar y se abrirá la conversación con esa persona. Pulsando sobre la barra donde pone “escribir mensaje” se abrirá el teclado para poder escribir y mandar mensajes a esa persona.



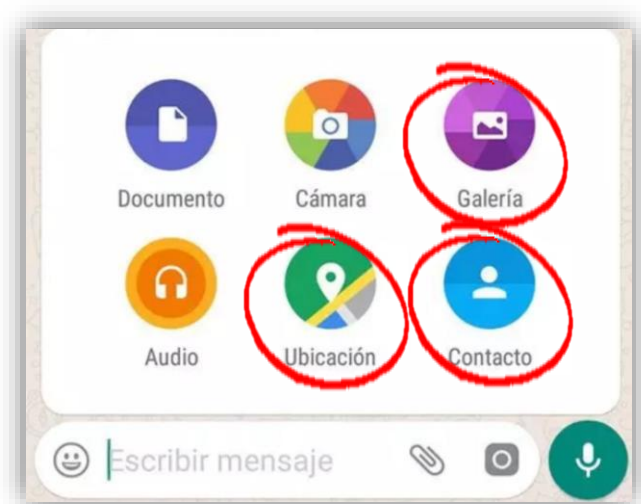
ENVIAR CONTACTOS, UBICACIÓN, FOTOS Y VÍDEOS...

Para poder enviar contactos, ubicación o imágenes y vídeos debemos abrir conversación con la persona a la que queremos enviárselos. Una vez en la conversación, hay que seguir los siguientes pasos:

1. Pulsar sobre el icono con forma de clip que sale al lado de la barra para escribir, como el que se muestra en la imagen.




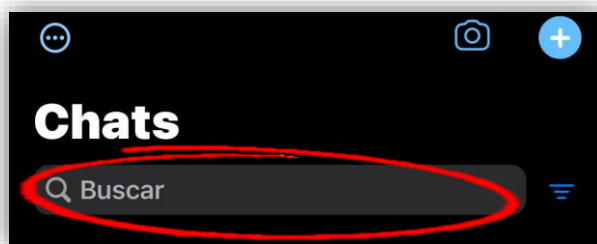
2. Al pulsar, se desplegará un menú parecido al de la imagen y deberemos pulsar sobre la opción que deseemos, según queramos mandar un contacto, nuestra ubicación o una imagen y/o vídeo.



BUSCAR PALABRAS CLAVE

Pasos a seguir:


1. Entrar a la aplicación de Whatsapp 
2. En la barra buscadora que aparece en la parte de arriba de la pantalla hay que escribir aquella palabra o texto que queramos buscar.



3. Aparecerán entonces las distintas conversaciones en las que hemos escrito esa palabra o texto. Podremos seleccionar la conversación que queramos revisar pulsando encima de ella.

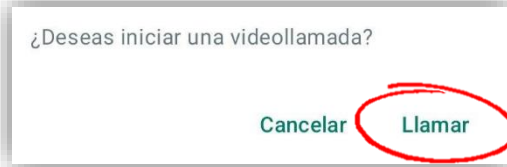
VIDEO LLAMADAS: HACER Y RECIBIR

Para **HACER** una videollamada:

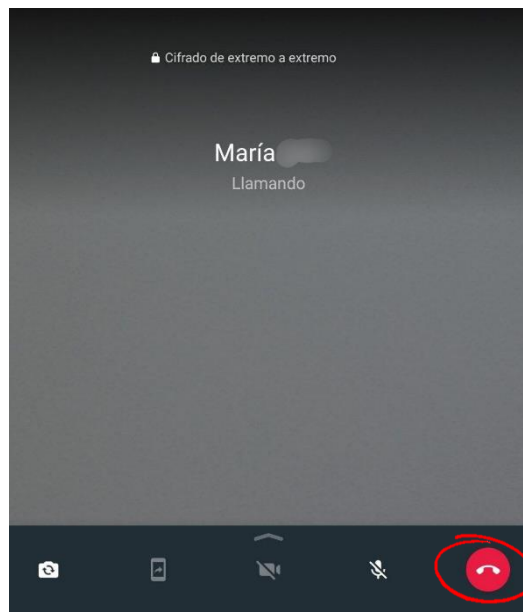
1. Entra a Whatsapp. 
2. Selecciona la conversación con la que quieres hacer la videollamada. Ahí, pulsa sobre el icono con forma de cámara.



3. Al pulsar sobre el icono de la cámara, aparecerá un mensaje para confirmar que deseas llamar. Aquí solo debes pulsar sobre “llamar”.

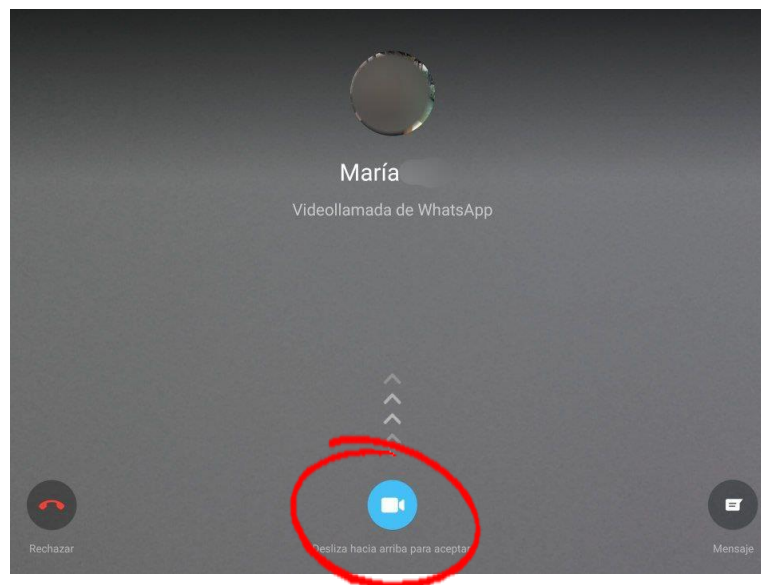


4. Ya estarás realizando una videollamada y solo tendrás que esperar a que la otra persona la acepte para poder hablar con ella. Cuando acabes, solo tendrás que pulsar sobre el icono de color rojo con el símbolo de un teléfono y finalizará la videollamada.



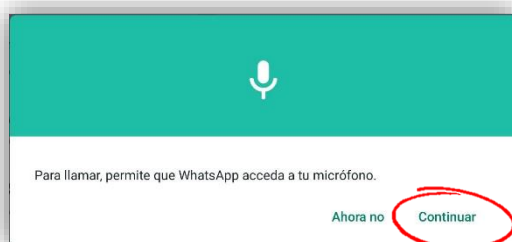
Para **RECIBIR** una videollamada:

Aparecerá una pantalla similar a la que se muestra a continuación cuando te hagan una videollamada. Para descolgarla y poder hablar con la persona que llama, solo tienes que deslizar hacia arriba pulsando sobre el símbolo de color azul con forma de cámara. Ya estarás en videollamada con la otra persona.



Datos importantes a tener en cuenta:

Si es la primera vez que realizas una videollamada, es posible que la aplicación te pida permiso para poder utilizar el micrófono y la cámara de tu teléfono. Aparecerán mensajes parecidos a los que se muestran abajo y simplemente hay que pulsar sobre “continuar” y sobre “mientras se usa la aplicación”.



BORRAR Y EDITAR MENSAJES

Cuando hemos enviado un mensaje y queremos modificarlo, podemos hacerlo de la siguiente forma:

1. Dejar pulsado encima del mensaje que queremos borrar o editar.
2. Arriba a la derecha, toca los tres puntitos y selecciona "editar" si lo que deseas es modificar el mensaje. En cambio, si lo que quieres es eliminarlo, pulsa sobre el icono con forma de papelera.



Importante: En caso de que el mensaje ya haya sido leído por la persona que lo recibe, no saldrá la opción de editar.

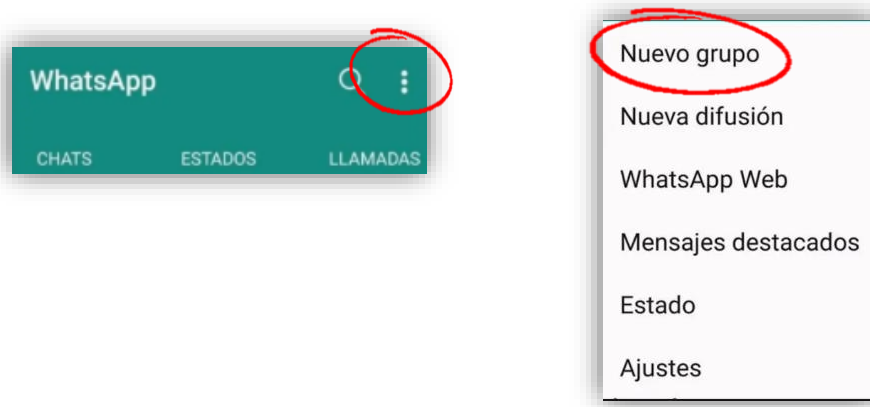
CREAR UN GRUPO CON MÁS PERSONAS O SOLO CONMIGO

Para crear un grupo hay que seguir los pasos que se enumeran a continuación. Primero será necesario aprender a hacer un grupo con alguien para después hacerlo con nosotros mismos.

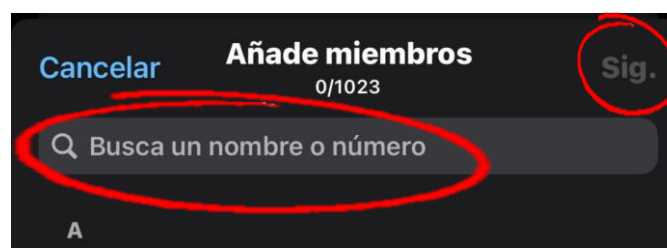
1. Entra a Whatsapp



2. Toca en los tres puntos que se encuentran en la parte de arriba a la derecha de la pantalla y se desplegará el menú que se muestra abajo. Debemos pinchar en “nuevo grupo”.



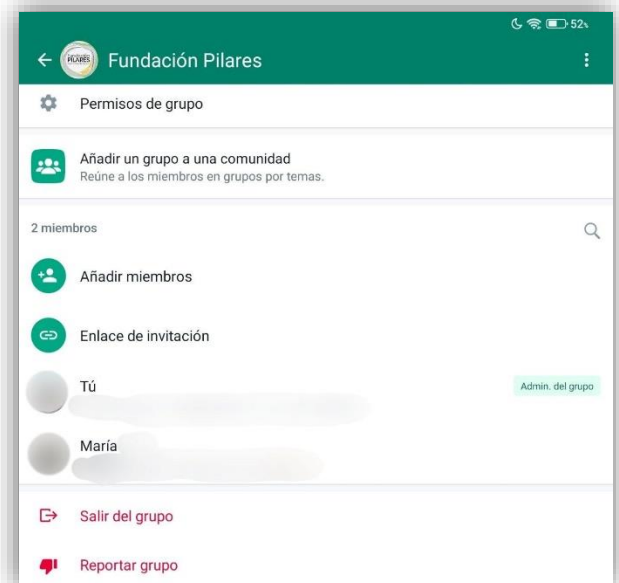
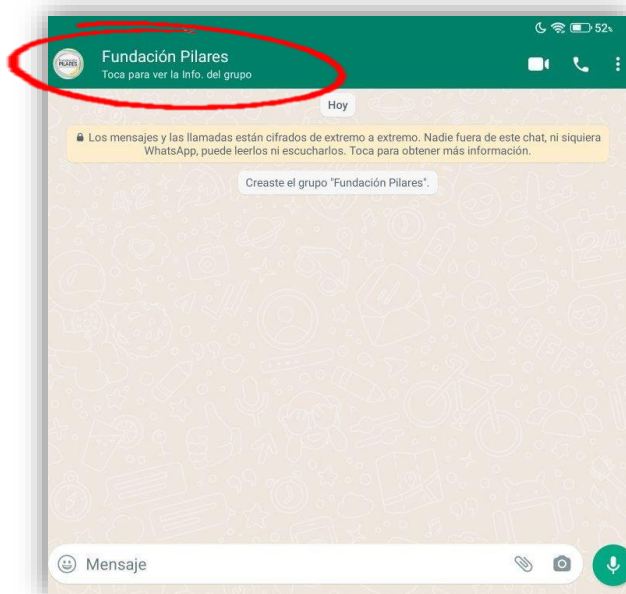
3. Al pulsar sobre esta opción aparecerá una pantalla similar a la que se muestra abajo para añadir a alguien al grupo que vamos a crear. Donde pone “buscar”, debemos escribir el nombre del contacto o contactos que deseemos añadir y pulsar sobre ellos para añadirlos. Cuando terminemos de añadir a todas las personas que queramos, debemos pulsar donde dice “sig.” para pasar a la próxima pantalla.



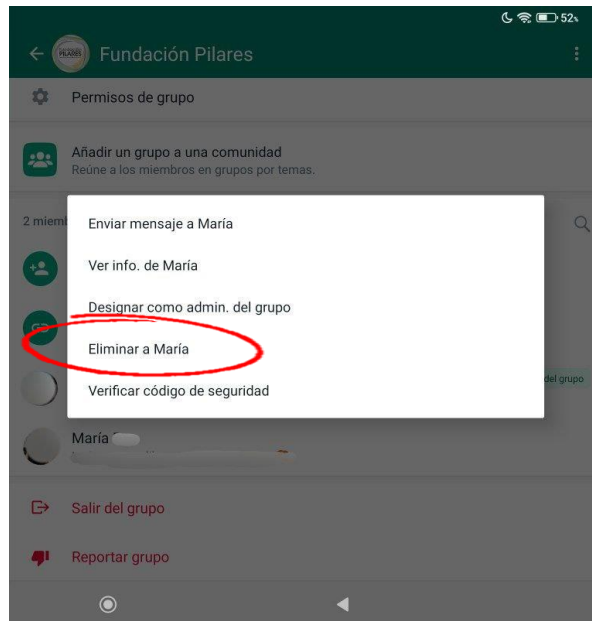
4. Tras añadir a los participantes, será necesario escribir el título que tendrá el grupo que vamos a crear. Tras poner el nombre, hay que tocar sobre la opción que dice “crear”. Ya tendremos el grupo creado con aquellas personas que hayamos seleccionado y aparecerá como un chat más.



5. En caso de querer el grupo para nosotros solos, debemos entrar en el chat del grupo y pulsar sobre el título del mismo para que aparezca el listado de participantes.



6. Después, tendremos que eliminar a los contactos para quedarnos solos en el grupo. Esto se puede hacer pulsando sobre el contacto que deseamos borrar y seleccionando la opción que dice “eliminar a”.



7. Aparecerá un mensaje preguntándonos si deseamos eliminar a la persona seleccionada, donde debemos pulsar sobre la opción “ok”.



8. Y ya habríamos eliminado a esa persona del grupo y tendríamos el grupo para nosotros mismos.



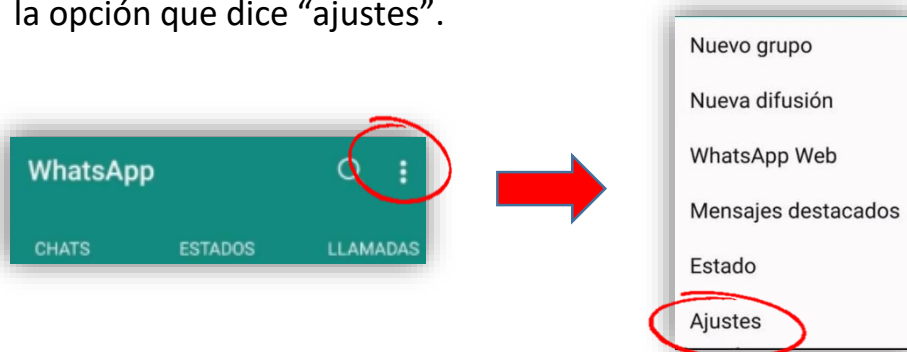
CAMBIAR LA FOTO DE PERFIL Y EL ESTADO

Para cambiar la imagen de perfil, seguiremos los siguientes pasos:

1. Entrar a Whatsapp

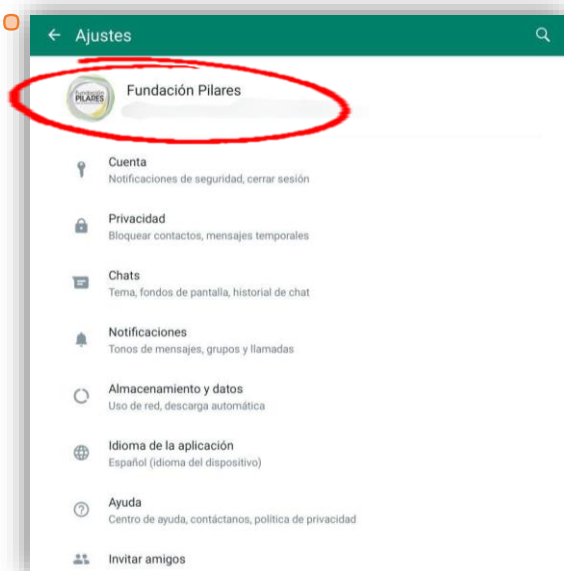


2. Pulsar sobre los tres puntos que aparecen en la parte de arriba a la derecha. Se desplegará un menú, en el que tenemos que tocar sobre la opción que dice “ajustes”.

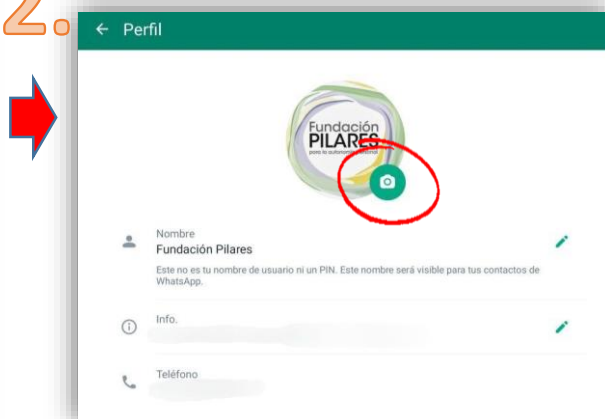


3. Aparecerá el siguiente menú (*imagen 1*), dónde tenemos que tocar sobre nuestro nombre para que nos lleve a la imagen número 2, donde tenemos que pulsar sobre el símbolo con forma de cámara.

1.



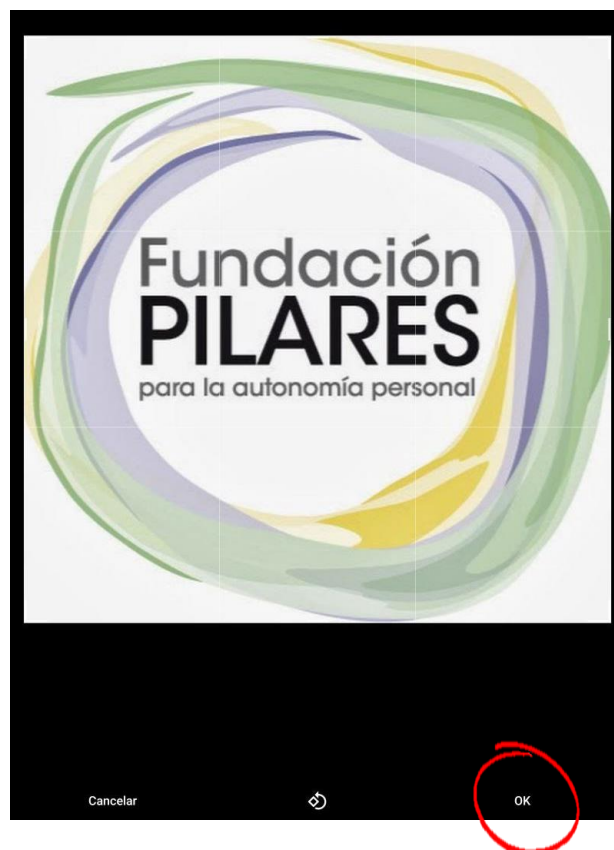
2.



4. Aparecerá el siguiente recuadro, en el que debemos seleccionar la opción de “cámara” si la foto que queremos poner de perfil la vamos a hacer en ese instante, o la opción “galería” si queremos seleccionar una foto que tengamos guardada en la galería de nuestro teléfono.



5. Tras seleccionar la imagen deseada, aparecerá una pantalla a la similar con la imagen que hemos elegido, para ajustar la medida. Una vez ajustada, solo será necesario pulsar donde dice “ok” y ya tendremos esa foto de perfil.



6. FACEBOOK

Facebook es una red social creada para mantener en contacto a personas con el fin de compartir información, noticias y contenido (texto, fotos o vídeos) con familiares y amigos.

DAR ME GUSTA Y COMPARTIR

Para dar me gusta y/o compartir publicaciones en Facebook, hay que hacer lo siguiente:

1. Entrar en Facebook.

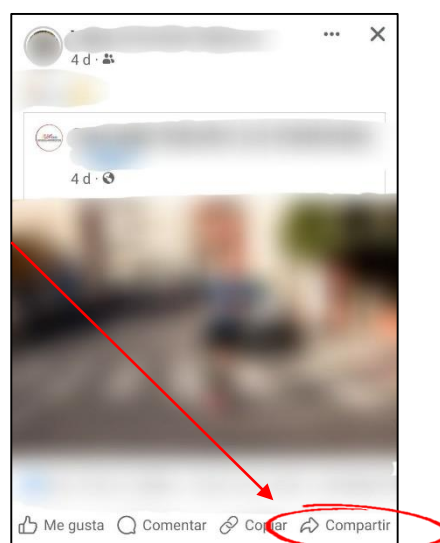


2. Aparecerá una pantalla similar a esta. Es la pantalla de inicio de tu perfil de Facebook. Aquí encontrarás las publicaciones que tus amigos publican y podrás ir viéndolas deslizando desde abajo hacia arriba en la pantalla con el dedo.

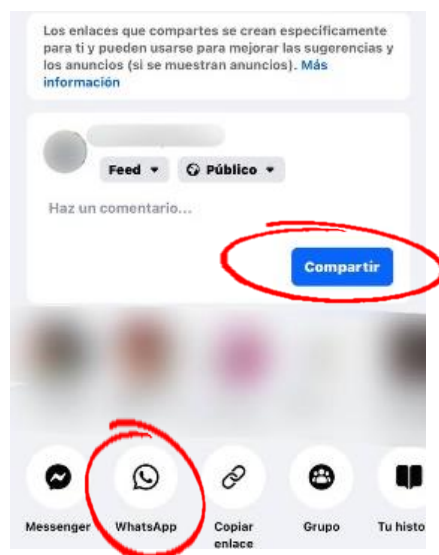


3. Para dar me gusta tendrás que pulsar donde dice "me gusta".


4. Para compartir una publicación y que aparezca en tu perfil y puedan verla tus amigos tendrás que dar donde dice "compartir" (imagen de la derecha). Al pulsar, aparecerá una pantalla similar a la de la última imagen que se muestra.

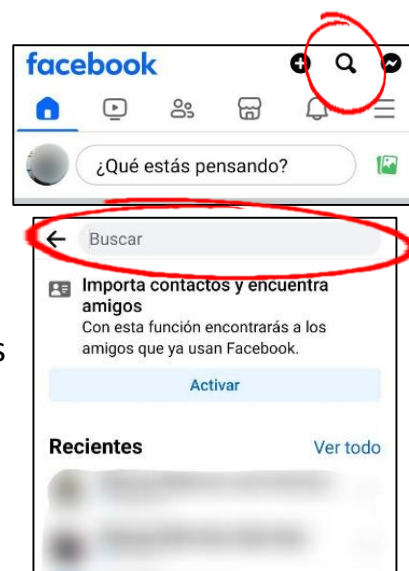


En caso de querer compartirla en Facebook, pulsaremos de nuevo sobre la opción de “compartir”. Si lo que queremos es compartirlo por WhatsApp, pulsaremos sobre la opción que dice “Whatsapp” y seleccionaremos la conversación a la que queremos enviar la publicación.



BUSCAR EL PERFIL DE ALGUIEN

1. Entrar en Facebook. 
2. En la pantalla de inicio de tu perfil de Facebook verás un icono con forma de lupa, arriba en la derecha. Pulsa sobre ese icono.
3. Aparecerá la pantalla que se muestra, dónde podrás buscar a la persona que desees escribiendo su nombre en la barra buscadora.



SUBIR UNA PUBLICACIÓN (CON O SIN FOTO)

Pasos a seguir para subir una publicación con texto, con foto o con ambas:

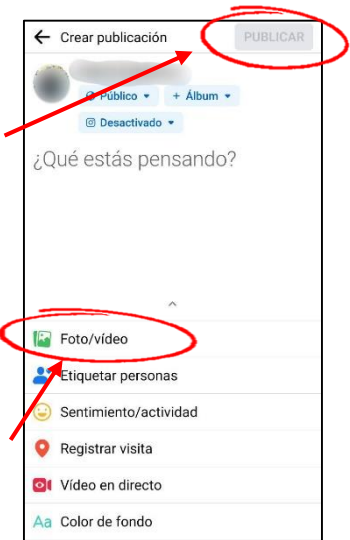
1. Entrar en Facebook.



2. En la pantalla de inicio de tu perfil de Facebook pulsa donde dice “¿Qué estás pensando?”



3. Nos llevará hasta la pantalla que se muestra a la derecha, donde podremos escribir el texto que deseemos publicar. Para publicarlo tendremos que pulsar sobre donde dice “publicar” arriba a la derecha de la pantalla.
4. En caso de querer añadir una foto, debemos tocar donde dice “foto/vídeo” y seleccionar la imagen que deseamos compartir. Después pulsamos en “publicar” y listo.



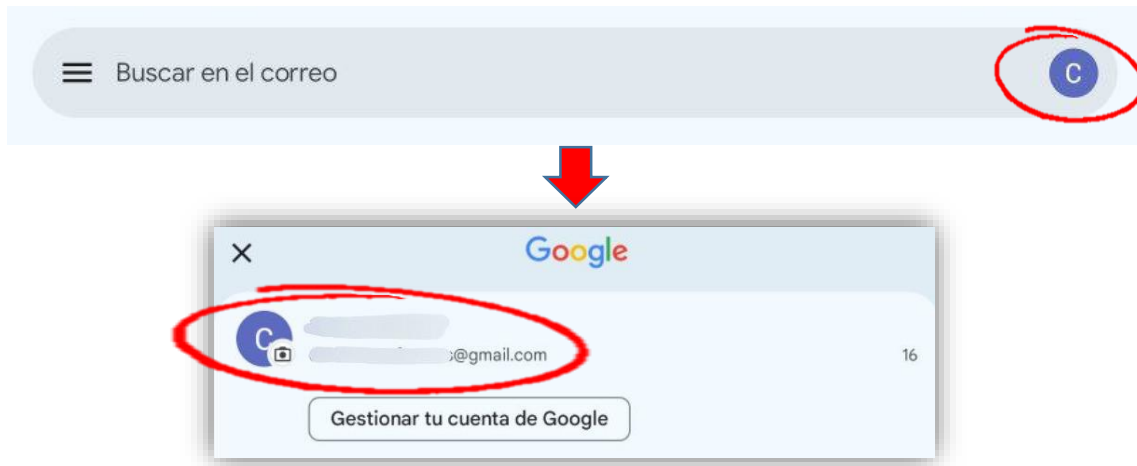
7. CORREO ELECTRÓNICO

CÓMO SABER CUÁL ES MI CORREO



1. Abre la aplicación Gmail.
2. En la parte superior derecha de la pantalla, verás un icono redondo, que es tu imagen de perfil. Por defecto, es la letra inicial del correo.

Tócalo para ver el nombre de tu dirección de correo. Terminará en "@gmail.com".



CÓMO LEER UN CORREO QUE HE RECIBIDO

1. Abre la aplicación Gmail.



2. Estarás en la bandeja de

entrada, donde se encuentran los correos que has recibido ordenados de más reciente a más antiguo.

3. Puede que recibas un correo y no aparezca en esta pantalla, ya que oculta muchas publicidades. Para verlos todos, toca las tres líneas horizontales de la zona superior izquierda de la pantalla y selecciona "Todas las bandejas".



4. Para leer el contenido del correo, pulsa sobre el mensaje.

CÓMO ESCRIBIR Y MANDAR UN CORREO

1. Abre la aplicación Gmail.

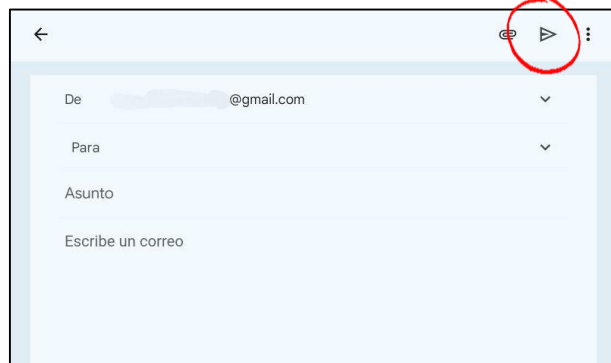


2. Toca el icono de abajo a la derecha que dice "redactar".




3. Se abrirá una pantalla donde están los siguientes datos:

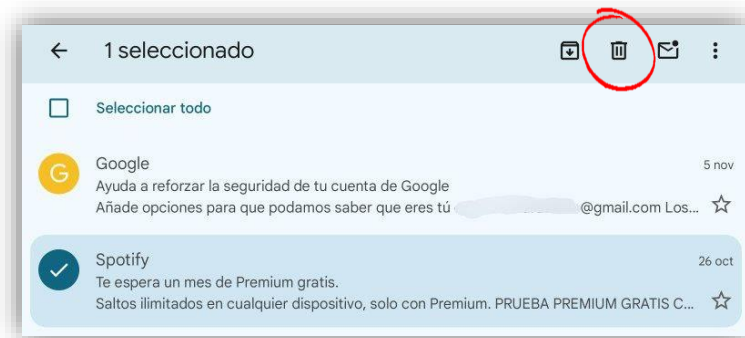
- "De": El remitente. Figurará tu dirección de correo.
- "Para": A quién va dirigido. Aquí debes escribir la dirección de correo de la persona a quien quieras escribir. Puedes introducir varios correos separados por un espacio para mandarlo a distintas personas a la vez.
- "Asunto": El título del mensaje, que verán desde su bandeja entrada.
- "Escribe un correo": Espacio destinado a escribir el mensaje.



4. Cuando hayas terminado de escribir, toca la flechita de arriba a la derecha para enviarlo.


CÓMO ELIMINAR UN CORREO


1. Abre la aplicación Gmail. 
2. Deja pulsado durante unos segundos el correo que quieras eliminar para seleccionarlo. Después, en la barra superior, toca el icono con forma de papelera. Se eliminará el mensaje de tu bandeja de entrada y ya estará eliminado.



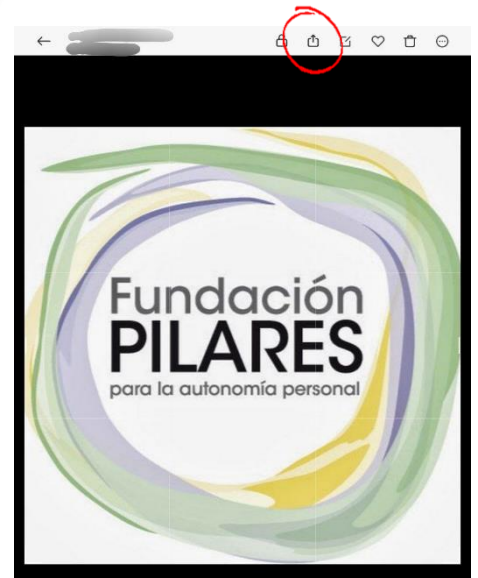
8. GALERÍA DE FOTOS

CÓMO COMPARTIR UNA FOTO O VÍDEO DE MI GALERÍA



1. Abre la galería de fotos de tu teléfono. 

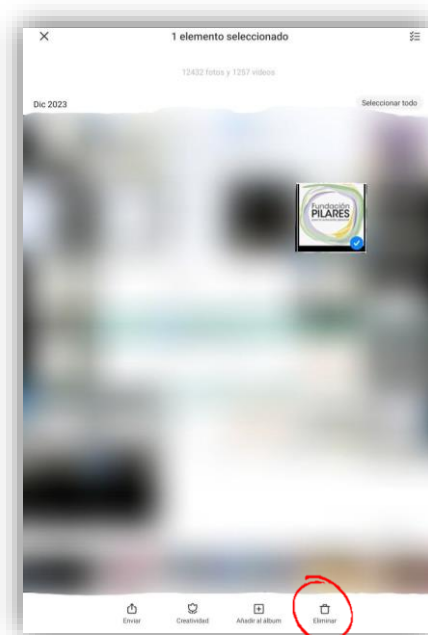
2. Verás una miniatura de todas tus fotos y vídeos. Busca la imagen o el vídeo que quieras enviar y pulsa encima para abrirlo. Busca el icono de enviar que aparece arriba o abajo en la pantalla. Es un cuadrado con una flecha. Púlsalo. 

3. Aparecerá una pantalla con distintas aplicaciones a las que es posible enviar la imagen o vídeo. Elige a la que enviar la imagen y, dentro de ella, el destinatario.



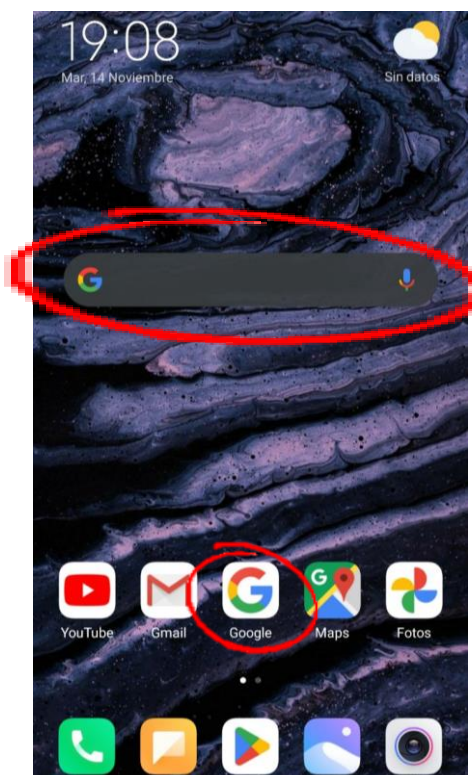
ELIMINAR FOTOGRAFÍAS O VÍDEOS DE MI GALERÍA

1. Abre la galería de fotos. 
2. Selecciona la imagen o vídeo que quieras eliminar dejando pulsado sobre ella. Puedes marcar más de una a la vez tocando las demás.
3. Toca el icono con forma de papelera para eliminarlos. 

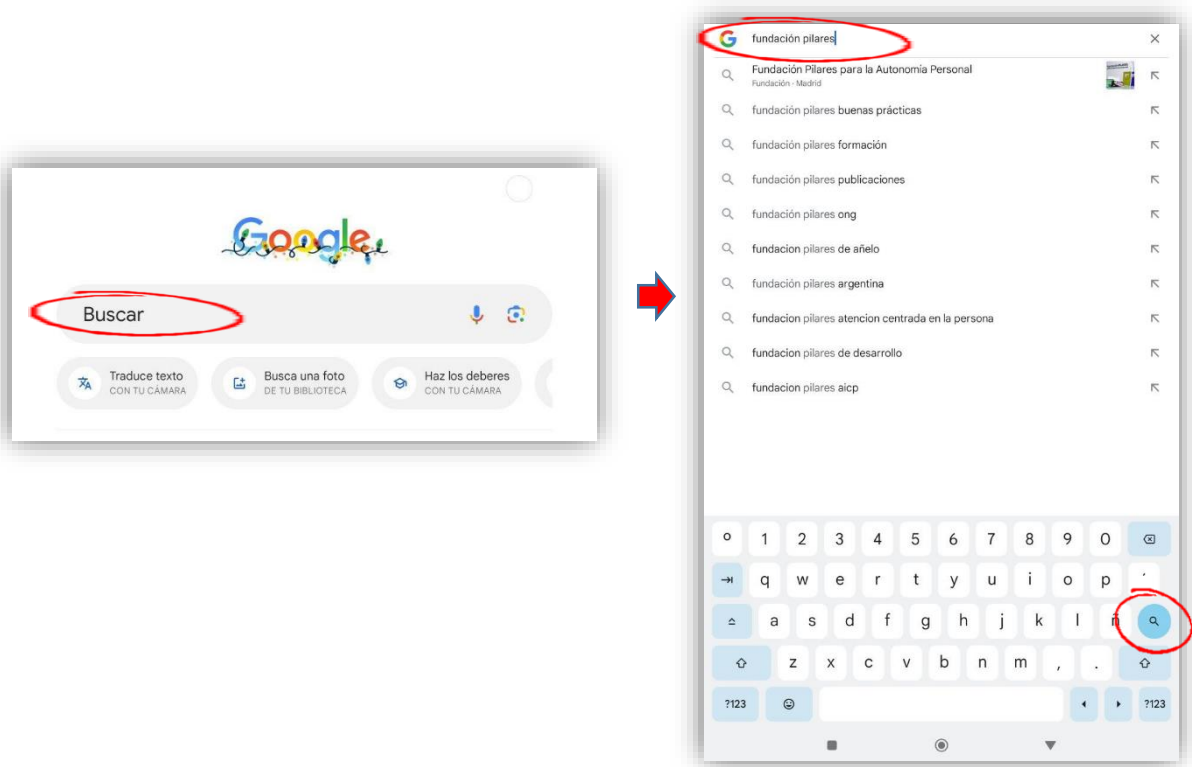


9. BUSCAR EN INTERNET

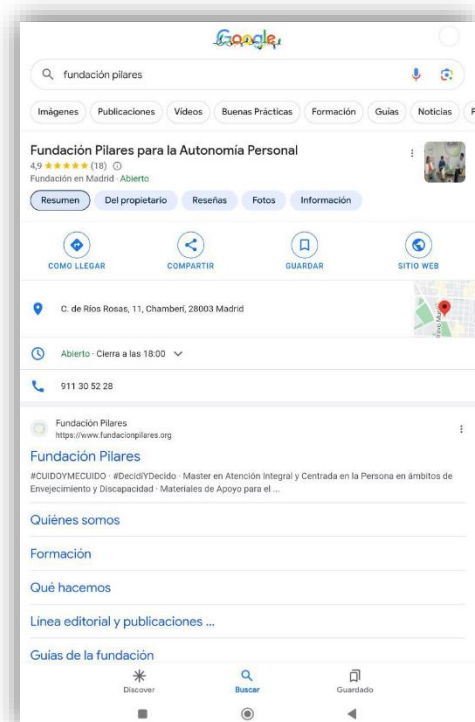
1. Busca la aplicación de Google o pulsa directamente sobre la barra buscadora de Google si aparece en la pantalla principal de tu teléfono.



2. Pulsa sobre la barra buscadora para desplegar el teclado y escribir aquello que quieras buscar. Después pulsa sobre el icono de lupa que aparece en el teclado para realizar la búsqueda en internet.



3. Aparecerá un listado de resultados. Podrás verlos deslizando con el dedo sobre la pantalla de abajo hacia arriba. En caso de querer entrar a alguna página web en concreto, solo tienes que pulsar sobre ella y se abrirá.



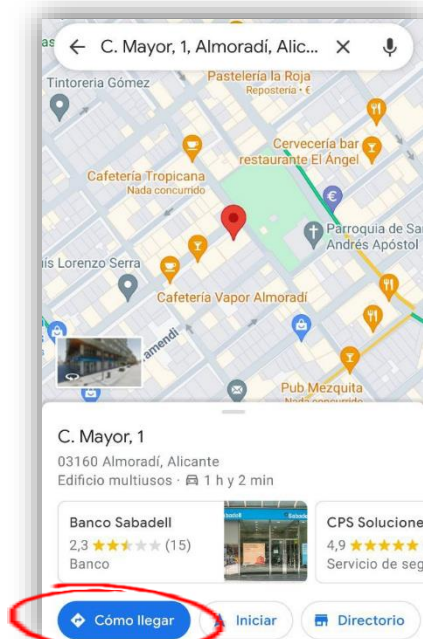
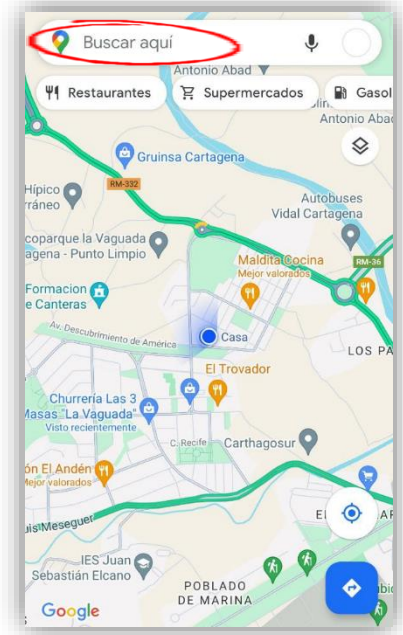
10. GOOGLE MAPS: CÓMO LLEGAR A UNA DIRECCIÓN

Para poder llegar a una dirección usando esta aplicación, debes seguir los siguientes pasos:

1. Abre la aplicación Google Maps.



2. Aparecerá la siguiente pantalla con el mapa de la zona en la que te encuentras. En la barra donde pone “buscar aquí” escribe el lugar al que deseas ir y pulsa sobre la lupa de tu teclado para buscar ese lugar.



3. Llegarás a una pantalla similar a esta al realizar la búsqueda del sitio al que deseas ir. Aquí, debemos pulsar sobre “cómo llegar” para que la aplicación nos de indicaciones de cómo llegar al destino deseado.

4. Al pulsar en cómo llegar, nos llevará a esta pantalla. En ella, podemos seleccionar de qué forma queremos ir a nuestro destino tocando el icono correspondiente (coche, tren, a pie...). Una vez seleccionado el modo en que queremos ir, solo hay que pulsar sobre “iniciar”, abajo a la izquierda.

Nos llevará a una pantalla similar a la que se muestra en la derecha, donde ya nos da indicaciones que debemos ir siguiendo hasta llegar al destino.

