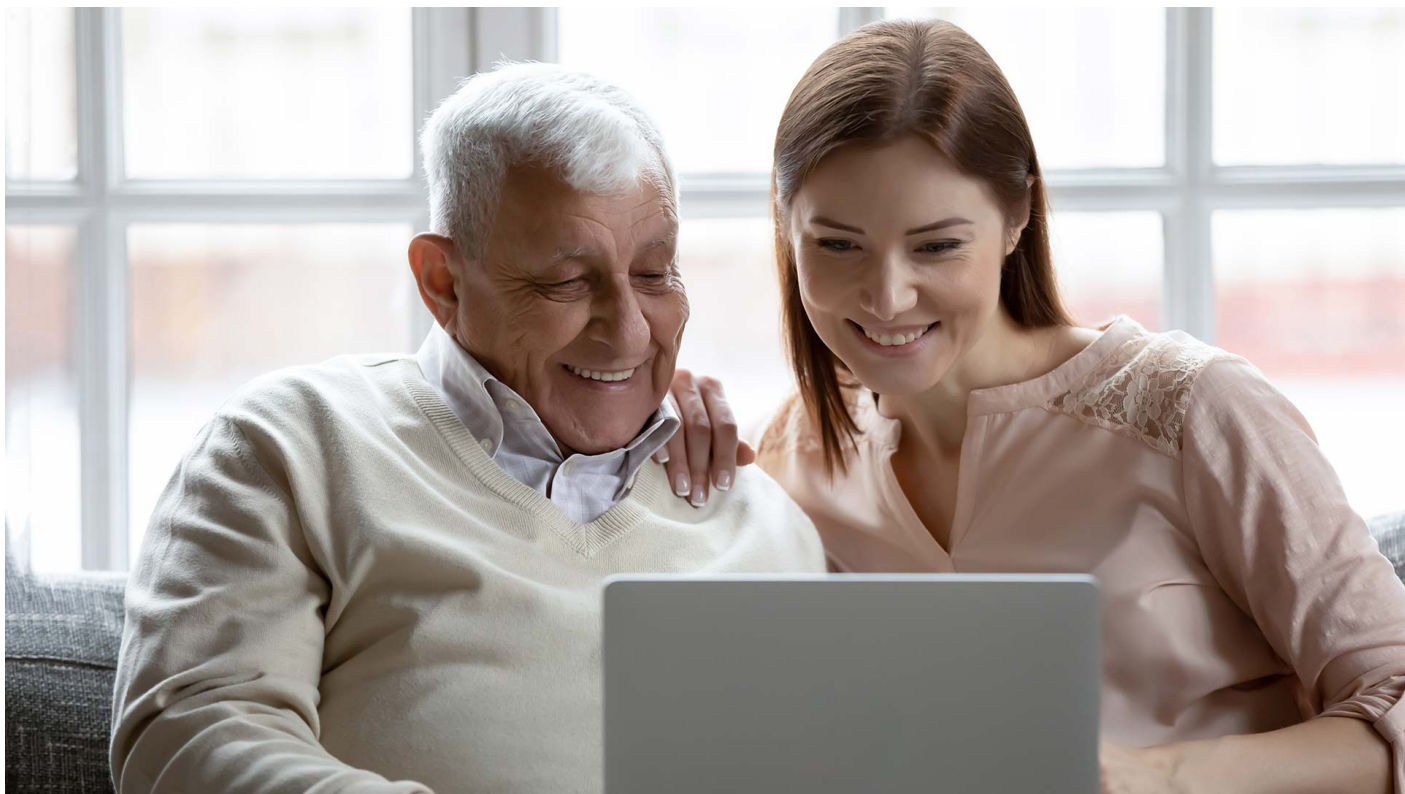


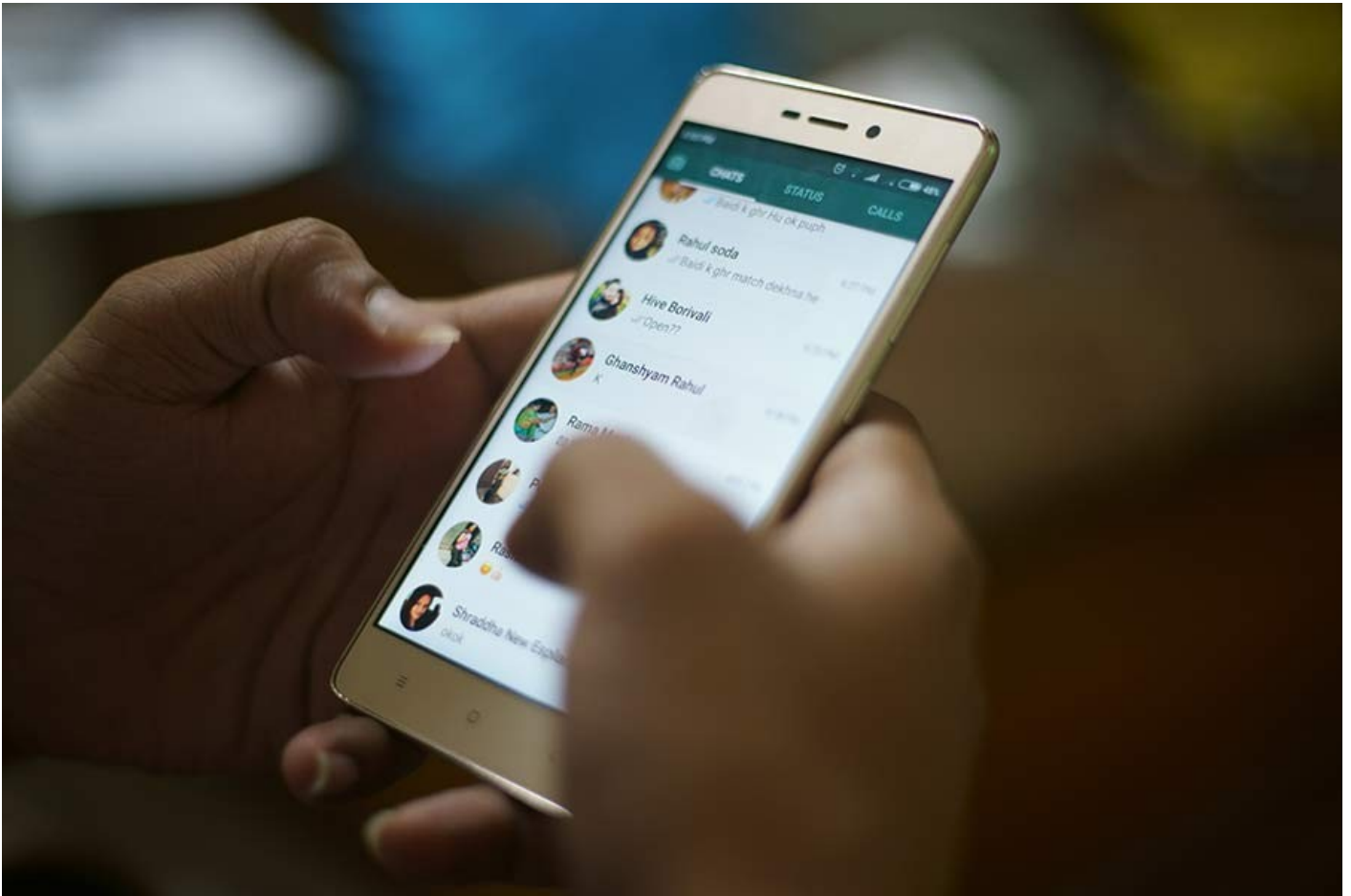
# Tecnología fácil en la cuarentena: abuelitos y papás amarán esta nota



Durante esta etapa de **aislamiento social** para **evitar la propagación** del [COVID-19](#) la **tecnología** se ha convertido en un aliada para la realización de múltiples actividades.

¿Eres **papá, mamá, abuelito, abuelita, tío o tía** y quieres ver **cómo le hacen tus hijos, nietos o sobrinos**? ¿O eres **más joven** pero simple y sencillamente **no eres muy fan de la tecnología**?

**Irving Hidrogo y Bertha Salvidar** del área de **Tecnologías para la educación** del **Tec de Monterrey** comparten prácticas digitales que pueden ayudarte en esta cuarentena.

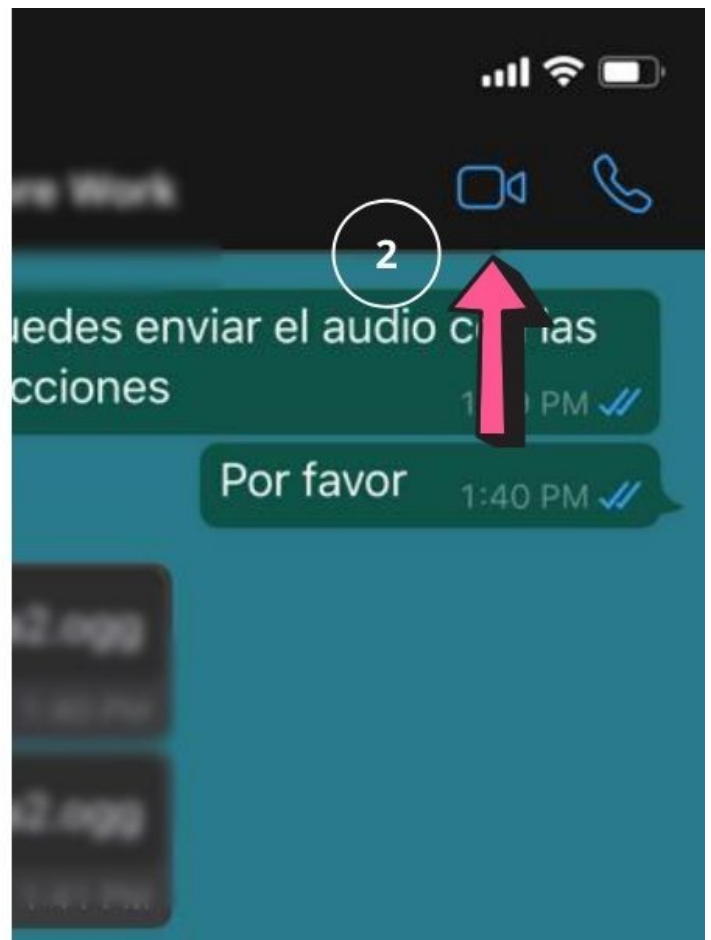
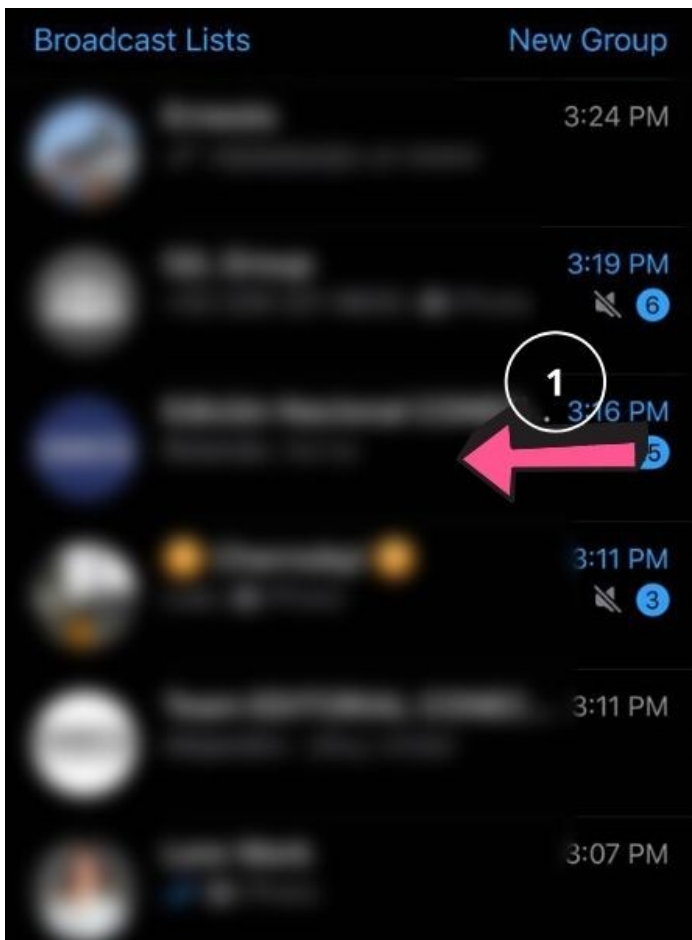


width="900" loading="lazy">

## VIDEOLLAMADAS POR WHATSAPP

¿Sabes cómo realizar **videollamadas**? Con whatsapp es posible:

1. Primero **selecciona el contacto** al que **quieras llamar** y abre su chat.
2. Da **clic** a al **icono del cámara** que aparece en la **esquina superior derecha**.

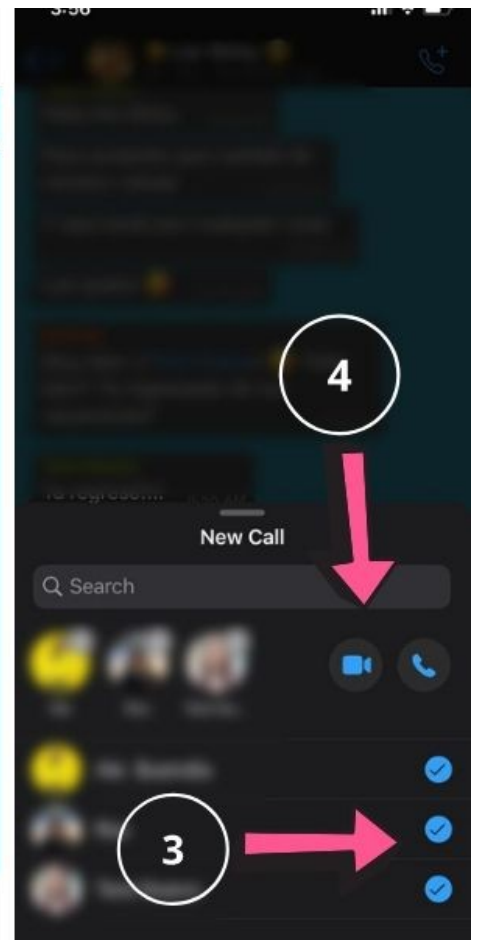
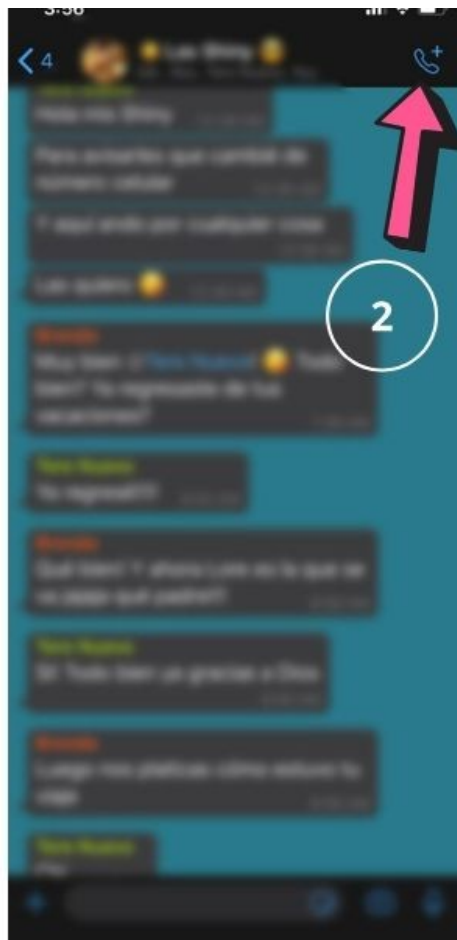
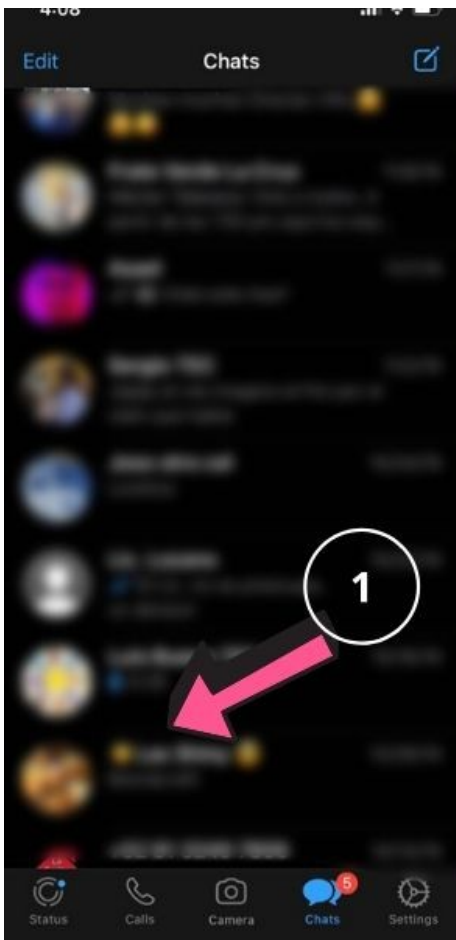


width="900" loading="lazy">

Si quieres tener **llamadas grupales en whatsapp**, podrás tener **hasta con 3 contactos más**.

Si tienes un **chat grupal**, estos son los pasos:

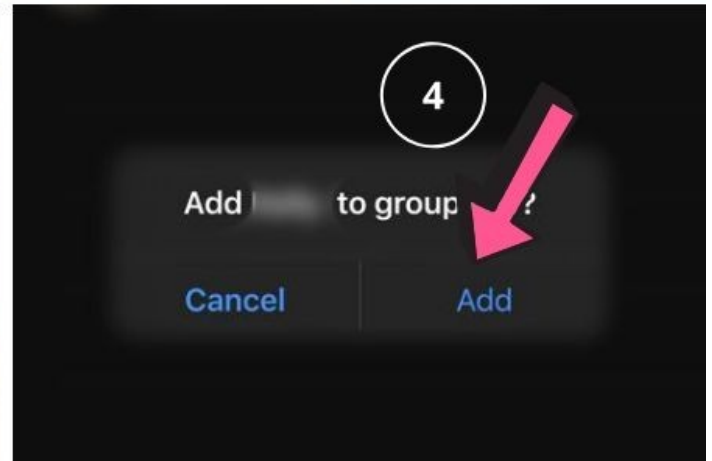
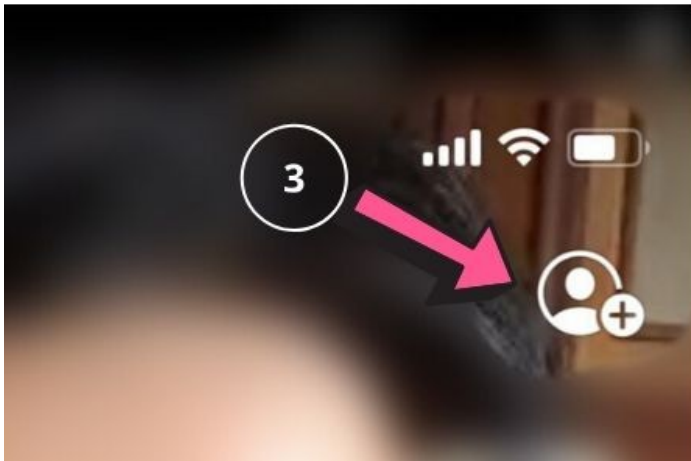
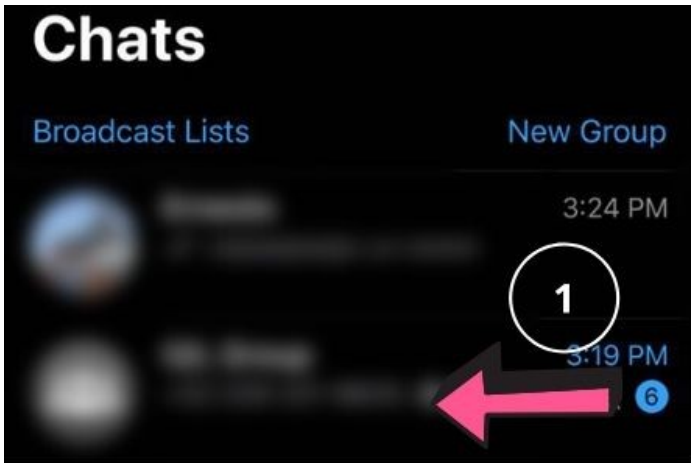
1. Abre el **chat de grupo** con quien deseas hacer la videollamada.
2. Pulsa el icono de **nueva llamada** (el **teléfono** con el signo de **+**).
3. Selecciona la **casilla de los contactos** (**máximo 3**) con los que quieras tener la videollamada.
4. Una vez seleccionados, da clic en el **icono de videollamada** (**la cámara**).



width="900" loading="lazy">

### Videollamada grupales desde un chat individual:

1. Abre el **chat con una de las personas** con las que deseas hacer la videollamada.
2. Da **clic** a al **icono del cámara** que aparece en la **esquina superior derecha**.
3. Luego de que esa persona acepte, ahora **da clic** a la parte superior donde aparecerá un **icono de una persona y un signo de más**.
4. Busca el contacto que deseas y pulsa **Añadir**.



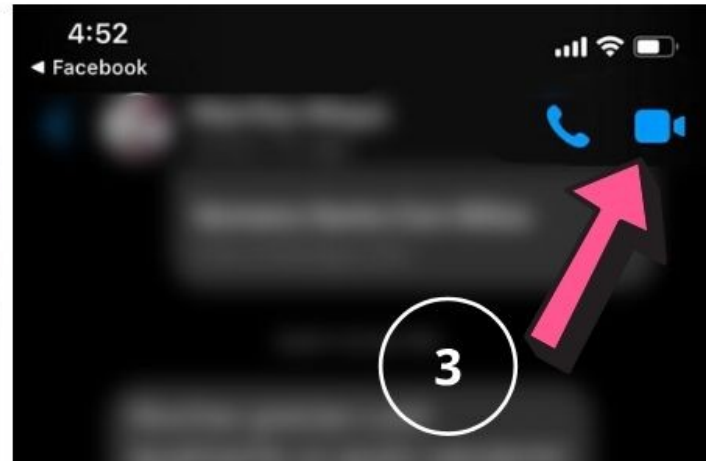
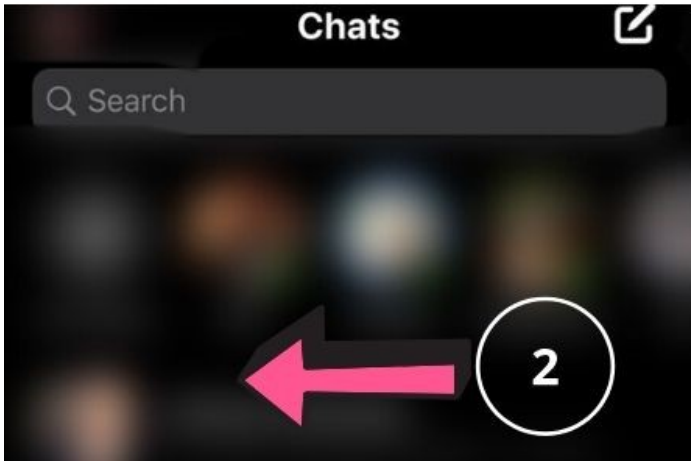
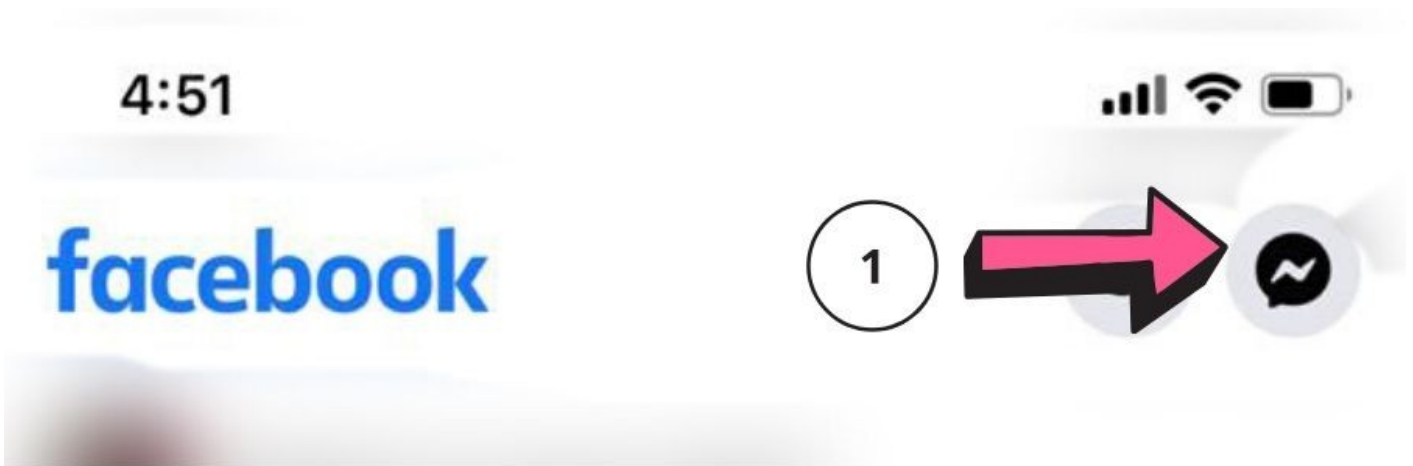
width="900" loading="lazy">

*“Mediante videollamada puedes mantener el contacto o te sirve para resolver algunas dudas de tus papás o abuelos sobre algunos otros aparatos digitales”, indicó Saldívar.*

## VIDEOLLAMADAS GRUPALES POR FACEBOOK MESSENGER

El proceso para hacer llamadas grupales por [Facebook](#) es **muy similar** al de **whatsapp**, **con la diferencia** de que puedes **tener grupos ya hechos** en Facebook para llamar a los integrantes al mismo tiempo.

1. De cualquier forma que utilices **Facebook** -vía web o en aplicación de tu celular- busca en la parte superior derecha el **icono de mensaje de diálogo**.
2. Selecciona **un contacto** o **un grupo creado** para abrir una conversación.
3. Da clic en el **icono de video** que se encuentra en la **parte superior derecha** de la ventana del chat.



width="900" loading="lazy">

Además puedes chatear mediante texto en el grupo que se crea cuando haces una llamada grupal y volver a iniciar una llamada ahí otro día.

## VIDEOLLAMADAS CON ZOOM Y GOOGLE HANGOUTS

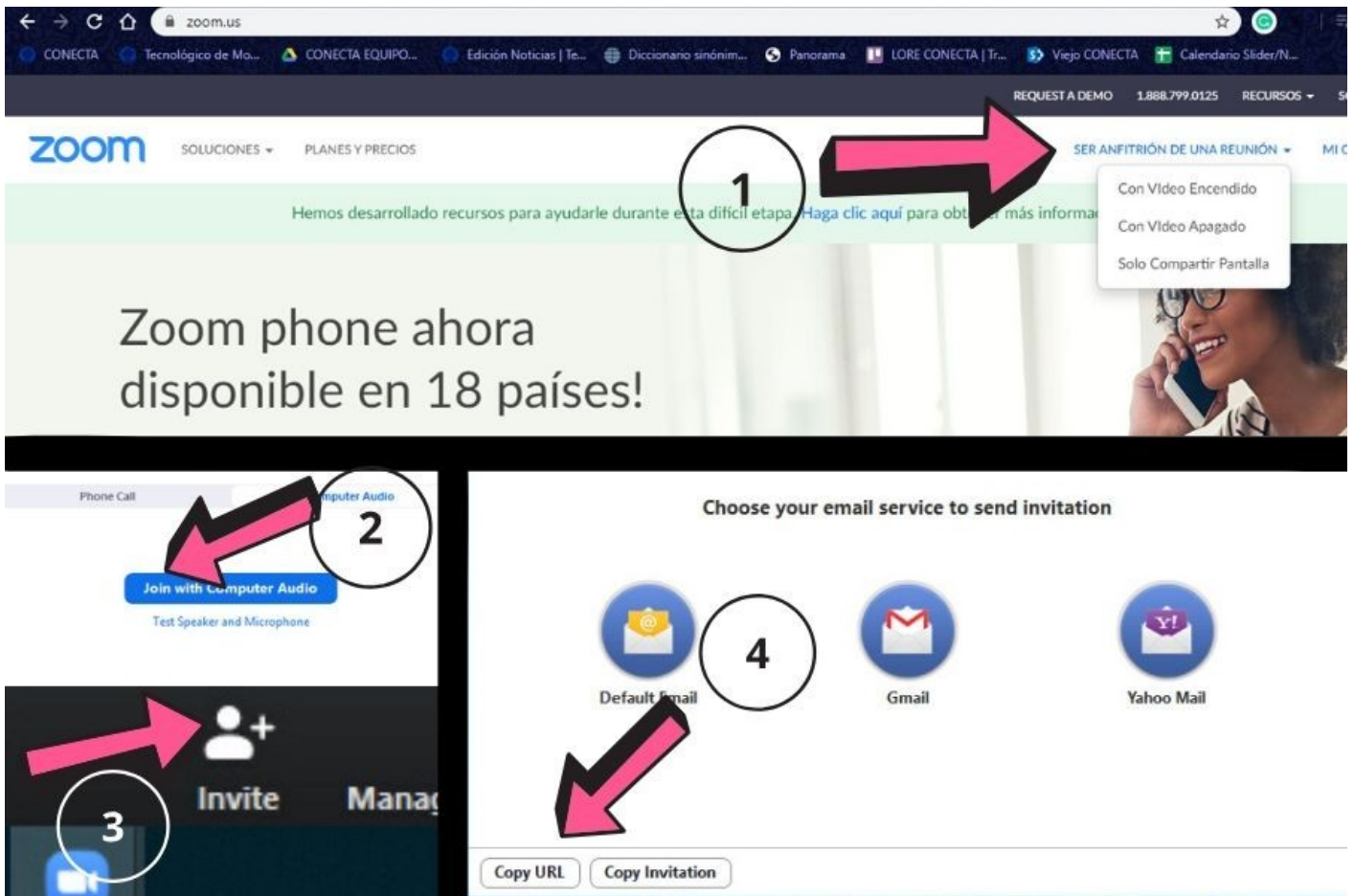
[Zoom](#) y [Google Hangouts](#) son otras opciones para tener llamadas o videollamadas desde tu computadora o teléfono móvil.

**Zoom** tiene una **versión gratuita** que te da **reuniones ilimitadas de máximo 40 minutos**, luego de que instales su programa.

Entra a su página (<https://zoom.us/>) o descarga su app ([iOS](#) o [Android](#)) y te pedirá **registrarte de manera gratuita**.

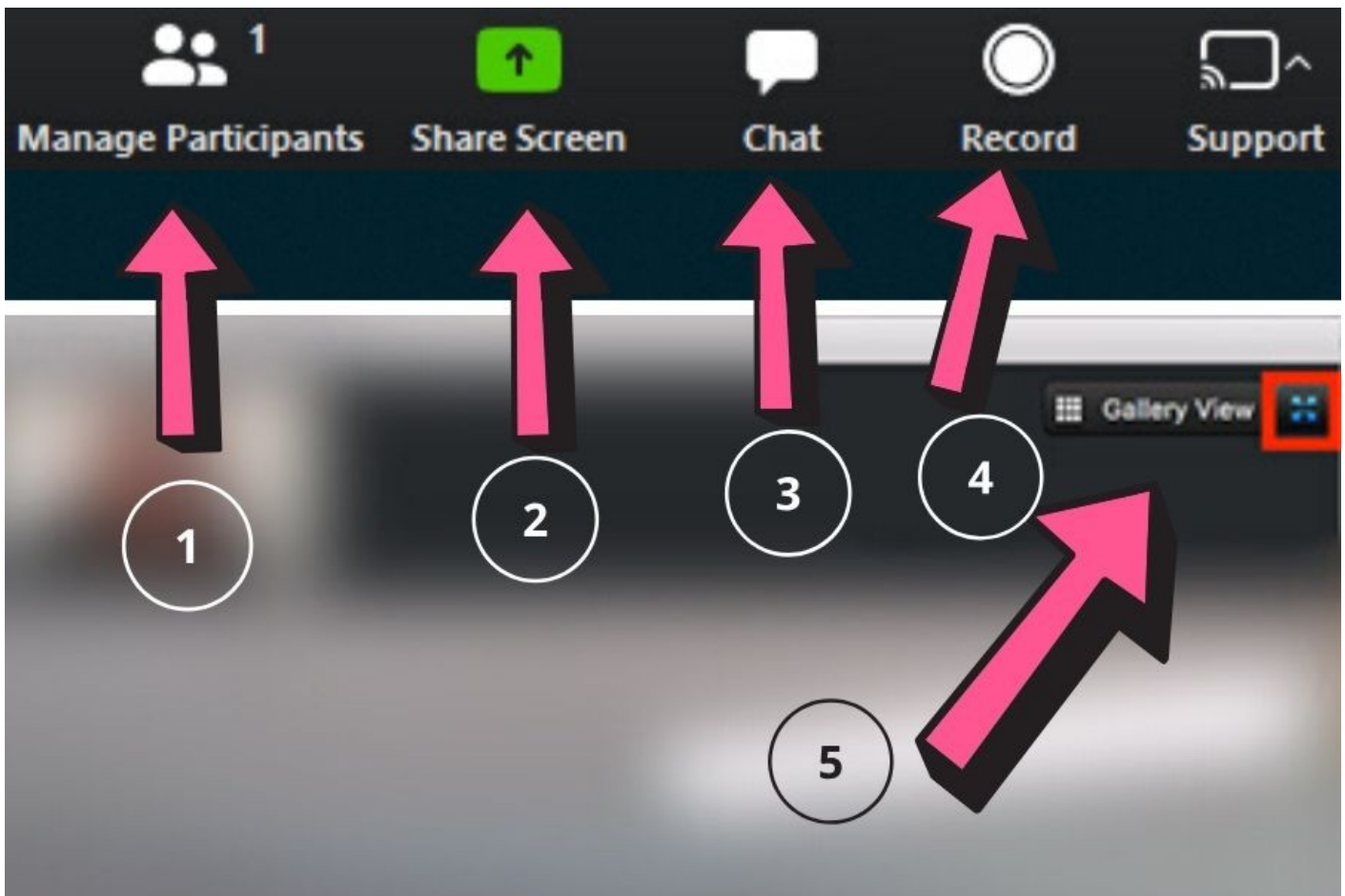
1. Para **iniciar** una videollamada en **Zoom** da clic a **“Nueva reunión”** (“New meeting”) o en **“Ser anfitrión de una reunión”** (“Host a meeting”). Te desplegará las opciones de **tener encendido o no el video** o **sólo compartir pantalla**.
2. En una nueva ventana te aparecerá a opción de **“Unirte con el audio de la computadora”** (“Join with computer audio”).
3. En la pantalla del videoenlace, busca en la parte inferior el **icono para invitar** a más contactos (es el de icono de una persona y el signo de +).

4. Te abrirá una ventana donde puedes elegir mandar la invitación a correos electrónicos o puedes **copiar el link en la opción Copiar URL ("Copy URL")**. Inmediatamente podrás darle la función de Pegar (Paste) **algún chat**.



width="900" loading="lazy">

1. Si eres el creador de la reunión puedes **activar** o **desactivar** los **micrófonos de los demás** en el **Panel de participantes ("Manage Participants")**.
2. También puedes grabar la sesión dando clic en "**Grabar**" ("**Record**").
3. Al dar clic en **chat** puedes mandar mensajes a todos los contactos en el videoenlace o a uno en particular.
4. Si das clic a "**Compartir**" ("**Share**") puedes mostrar lo que se ve en tu pantalla.
5. Puedes seleccionar en la parte de **arriba a la derecha** si **solo quieres ver a una persona a la vez** o **a todos al mismo tiempo**, dando clic en "**Vista de galería**" ("**Gallery View**").



width="900" loading="lazy">

En **Google Hangouts** estos son los pasos:

1. Tener una **cuenta de Gmail**.
2. Ingresar a la página de [Google Hangouts](#). En la parte superior derecha encuentra el botón Iniciar sesión, ahí deberás colocar tus datos de Gmail.
3. Haz clic en la opción "**videollamada**", luego en "**invitar personas**". En la caja de texto deberás ingresar el nombre de los contactos (que tengan también cuenta de Gmail) a los que se deseas invitar.

Si cuentas con una **G Suite** puedes acceder a **Google Hangouts sin costo**. De lo contrario, puedes revisar [aquí](#) sus planes y lo que incluye.

## ENCUENTRA LO QUE BUSCAS O TE APASIONA

En [YouTube](#), [Google](#) e incluso en [Facebook watch](#) puedes encontrar desde **recetas de cocina**, **noticias**, hasta **entretenimiento** en **texto**, **imágenes** y también en **video**.

Asegúrate de **usar una o varias palabras clave** como por ejemplo *receta, caldo, res, Sinaloa*, en lugar de "*¿cómo puedo hacer un caldo de res estilo Sinaloa?*", para así obtener más opciones.



En **Google** puedes **poner entre comillas las palabras que tienen que aparecer en la información** que buscas, por ejemplo **“videos” “futbol” “2008”** para hacer más específica tu búsqueda.

## ¿QUIERES TENER MILES DE LIBROS AL ALCANCE?

Desde tu **celular** o **tableta electrónica** puedes tener una **biblioteca en tus manos**. Existen páginas como [Amazon](#) o librerías como [Porrúa](#), [Gandhi](#), o [Casa del Libro](#) que ofrecen ese servicio.

*"Si quieres un libro en particular o si tus papás o abuelos te piden uno puedes descargarlo **desde cualquier lugar**",* indicó Hidrogo.

Un **paso importante**: tener un **programa para libros electrónicos**.

- Puedes descargar la app **Kobo** by Orbile (disponible para dispositivos [iOS](#) y [Android](#)).
- Puedes **convertir tu celular** en un **lector Kindle** (compatible con **libros descargados de Amazon**). Descarga la app en [iOS](#) o [Android](#).

Existen **libros electrónicos disponibles de manera gratuita**. Revisa las opciones que te ofrecen [Amazon](#), [Gandhi](#) o [Porrúa](#).



width="900" loading="lazy">

## ENTÉRATE DE LAS NOTICIAS OFICIALES EN VIVO Y SIN FAKE NEWS

En **internet** hay miles de noticias que **pueden ser reales** o **falsas**. Para buscar información oficial sobre el **COVID 19** y el **coronavirus**, puedes poner en el buscador de youtube **“Gobierno de**

**México” o “Secretaría de Salud México”.**

También puedes buscar los canales de los principales medios como [El Universal](#), [MILENIO](#), [Grupo REFORMA](#), entre otros.

Si ves el **ícono** de una **palomita azul** al lado del nombre significa que es un **canal verificado** y es **más probable** que **sea información real**.

## **REDES SOCIALES: ES EL MOMENTO**

Las redes sociales te permiten platicar con tus amigos, seres queridos, ver sus fotografías y videos.

Pero también pueden ser **fuentes de entretenimiento y aprendizaje** si se siguen cuentas de medios de información u organizaciones que producen contenido (por ejemplo, aquí puedes encontrar a **CONECTA** en redes como [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#)).

Si no cuentas con alguna red social o conoces a alguien que no cuente con ellas, este puede ser el momento para unirse:

1. Si quieres tener una cuenta de **Facebook**, haz clic [aquí](#) y llena los datos de registro. Una vez que lo hayas hecho, inicia sesión con la cuenta y contraseña que creaste. Busca y agrega a tus amigos para iniciar la interacción.
2. Para usar **Twitter**, crea tu usuario [aquí](#). Después de registrarte, inicia sesión y **comienza a seguir varias cuentas** para crear un flujo personalizado de información en tu cronología de inicio.
3. **Instagram** te permitirá compartir tus mejores fotos, además de fotos o pequeños videos - llamados stories- disponibles por 24 horas. Al dar clic [aquí](#) puedes crear tu cuenta.

Al **principio** puede ser **complicado** de usar para las personas adultas o para quienes aún no tienen alguna cuenta, considera Saldívar, pero la especialista aconseja **no tener temor y practicar**.



width="900" loading="lazy">

## DEL CASETE A LAS PLAYLIST DE SPOTIFY

“**Spotify** es una buena opción para manejar la **música** a gusto de cada quien”, indicó Saldívar.

Con esta plataforma y otras similares puedes acceder a **contenido gratuito** o pagar una **suscripción** e incluso tener **listas de reproducción** hechas entre varias personas o seguir algunas ya hechas.

Para **crear una cuenta** sigue estos pasos:

1. Entra a la página de [Spotify](https://www.spotify.com).
2. Al entrar a la página lo primero que verás es una **invitación para que te registres**. Tip: si ya tienes **cuenta de Facebook** puedes utilizarla para ingresar.
3. Haz clic en **descargar Spotify** en tu **celular** o **computadora**.
4. Una vez instalada la aplicación, aparecerá una pequeña ventana que te pedirá registrarte. **De nuevo, podrás hacerlo con tu cuenta de Facebook.**
5. Ya que estés en tu cuenta podrás escuchar música de tus **artistas favoritos**, de **listas de reproducción sugeridas** o **creadas por otros usuarios**.

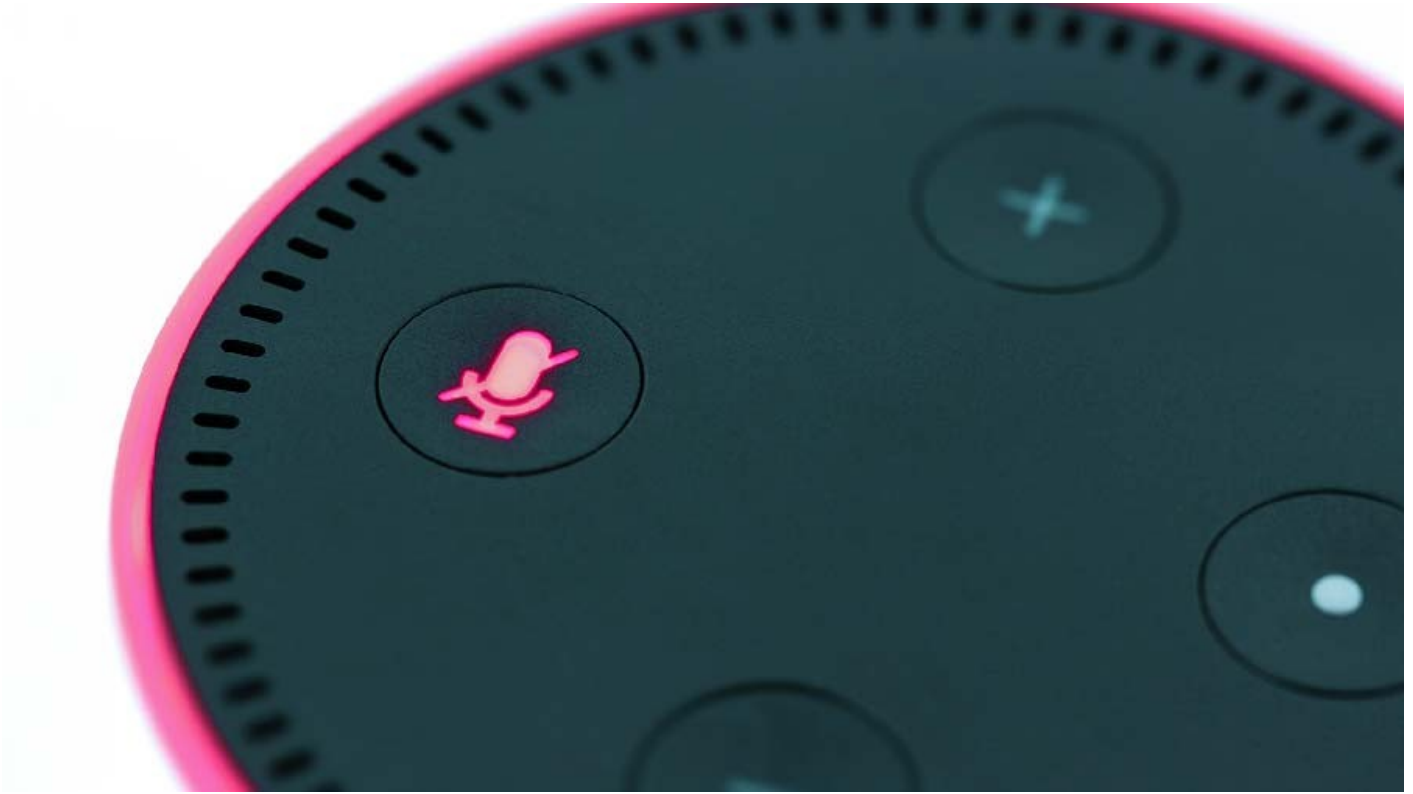


width="900" loading="lazy">

## ALEXA, LLAMA A...

Si tienes la posibilidad de conseguir un **dispositivo controlado por voz**, éste puede ser tu aliado, el de tus abuelos o tus papás, ya que **no necesitas usar las manos**.

Estos aparatos pueden **hacer llamadas, responder dudas** y dar las **noticias**, entre otras cosas, casi al instante con solo darles una orden usando la voz.



width="900" loading="lazy">

## CON AYUDA Y PRECAUCIÓN

Si cuentas con poca experiencia en estos temas puedes **pedir ayuda** a alguno de tus familiares que sepan más sobre el uso de la tecnología.

*“Si tienen un **hijo** o un **nieto** que **sepa sobre tecnología** podrían apoyarse con ellos y hacer este proceso más sencillo”,* indicó Hidrogo.

Por último, los expertos aconsejan **navegar por Internet** de manera consciente: **leer** lo que aparece en pantalla es muy importante para **evitar** fugas de **información personal**.

*“**Lean** todos los **mensajes** que aparezcan **con atención**, no acepten algo de lo que tengan duda”,* puntualizó Saldivar.

## SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: