

KIT DE HERRAMIENTAS PARA GENERACIONES DIGITALES:

CONECTANDO GENERACIONES

Una guía intergeneracional para la inclusión y el empoderamiento digital





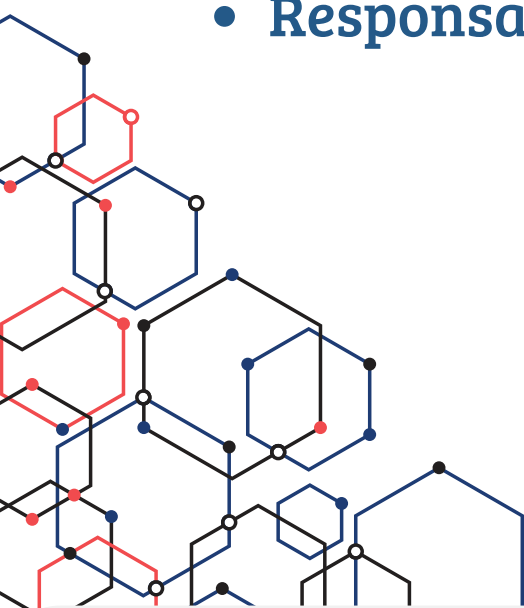
TABLA DE CONTENIDOS

- **Capítulo 1 – Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes** _____ **4**
Entendiendo el teléfono · Cámara · Carga · Batería · Sonido · Llamadas · Navegación · Contactos · Seguridad
 - **Capítulo 2 – WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos** _____ **14**
 - **Capítulo 3 – Redes sociales: Facebook, YouTube, comunidades en línea** _____ **19**
 - **Capítulo 4 – Banca en línea y ciberseguridad** _____ **25**
Banca móvil · Seguridad de contraseñas · Cómo reconocer y evitar estafas
 - **Capítulo 5 – Salud electrónica y gobierno electrónico** _____ **28**
Servicios de salud electrónica · Acceso al gobierno electrónico · Privacidad y seguridad
- 



TABLA DE CONTENIDOS

- **Capítulo 6 – Resumen y solución de problemas** _____ **31**
Práctica diaria · Consejos de seguridad · Conexión ·
Tabla de resolución de problemas
 - **Sobre el proyecto** _____ **33**
Descripción general · Consorcio
 - **Objetivos del proyecto y grupos destinatarios** _____ **35**
 - **Cómo usar el kit de herramientas** _____ **36**
 - **Metodología de aprendizaje** _____ **37**
 - **Agradecimiento** _____ **38**
 - **Responsabilidad** _____ **39**

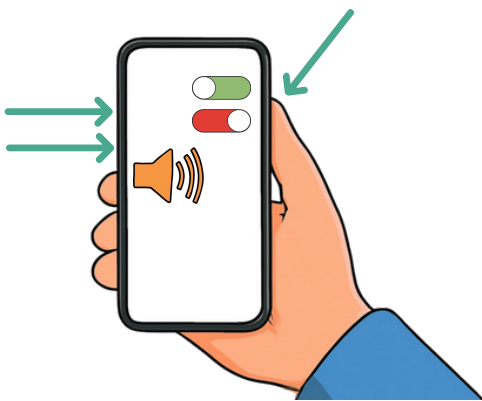


CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

1. Entendiendo el teléfono móvil



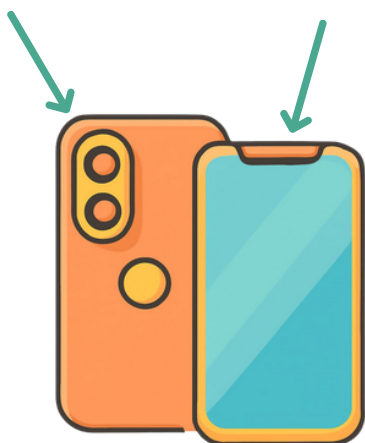
Utilice la pantalla táctil para controlar su teléfono tocando o deslizando los dedos.



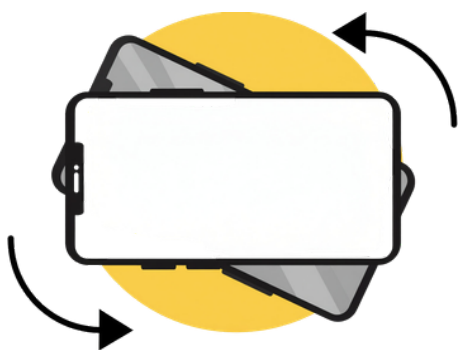
Utilice los botones laterales para encender o apagar el teléfono y para cambiar el volumen.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

2. Cámara y funciones visuales



Utilice las cámaras frontal y trasera para tomar fotografías, grabar vídeos o hacer videollamadas.



Ajuste la posición de su teléfono para mantener la imagen clara y estable.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

3. Carga y alimentación



Utilice el puerto de carga para conectar el cable y mantener su teléfono encendido.



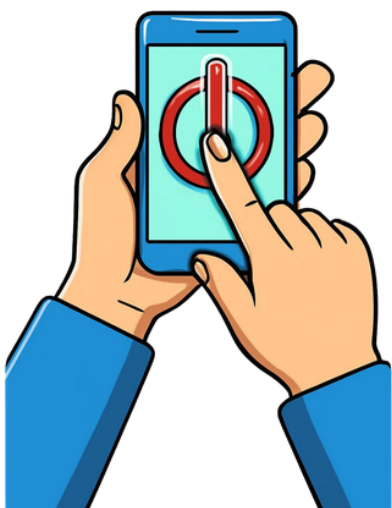
Conecte el cable de carga siempre que la batería esté baja.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

4. Conciencia de la batería



Revise el ícono de la batería periódicamente para saber cuándo cargar su teléfono.



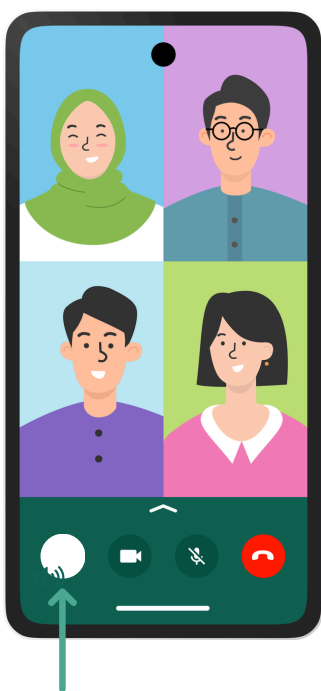
Seleccione Apagar o Reiniciar cuando desee apagar su teléfono o actualizarlo.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

5. Sonido y comunicación



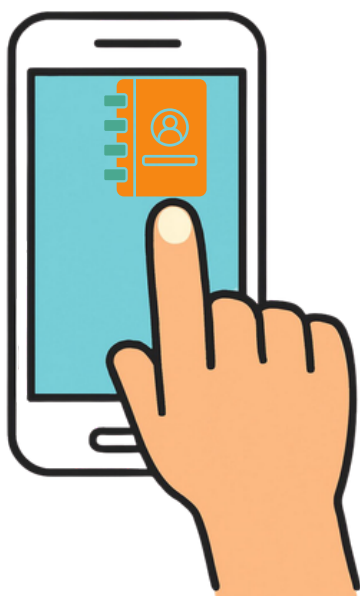
Utilice el altavoz y el micrófono para escuchar con claridad y hablar cómodamente durante las llamadas.



Utilice el botón del altavoz para hablar con manos libres cuando sea necesario.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

6. Realizar y recibir llamadas



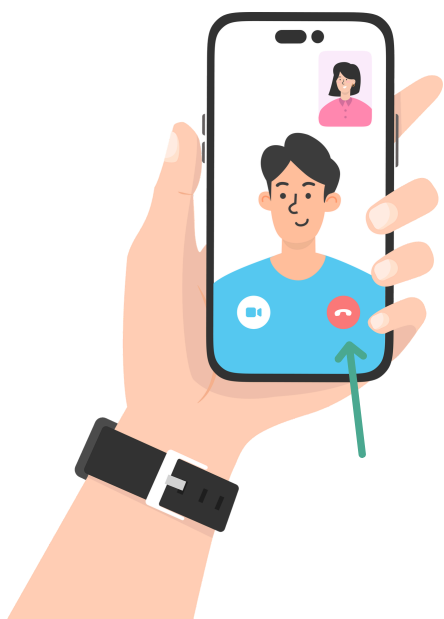
Abra la aplicación Teléfono y seleccione un contacto o número para realizar una llamada.



Responda una llamada deslizando el botón verde en la pantalla.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

7. Finalizar y revisar llamadas



Finalice o rechace una llamada deslizando el botón rojo en la pantalla.



Revise las llamadas perdidas para ver quién intentó comunicarse con usted.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

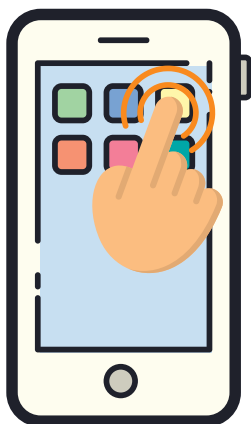
8. Navegación por pantalla



Desliza el dedo sobre la pantalla para desplazarte por páginas, mensajes o fotos.



Aumenta el tamaño de la letra en Ajustes para leer mejor la pantalla.



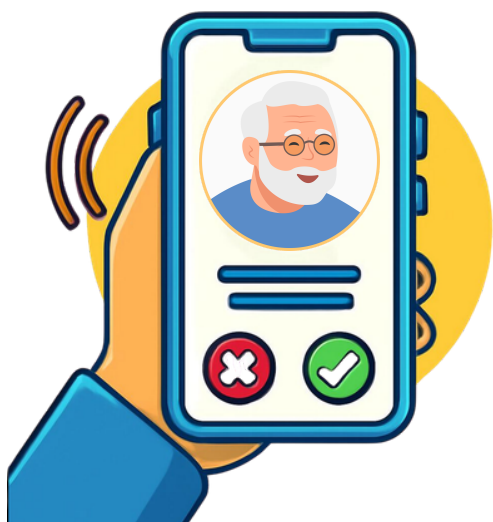
Toque suavemente la pantalla para seleccionar opciones o abrir aplicaciones.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

9. Contactos



Guarde números de teléfono con nombres para que pueda encontrar contactos fácilmente.



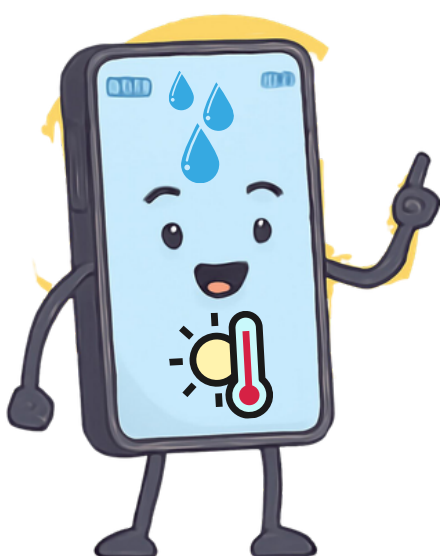
Añade una foto a un contacto para reconocer quién te está llamando.

CAPÍTULO 1: Conceptos básicos de los teléfonos inteligentes

10. Seguridad y cuidado



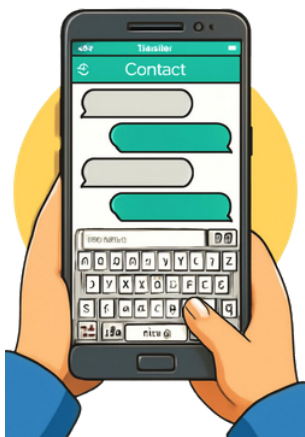
Marque para contactar con los servicios de emergencia si necesita ayuda urgente.



Protege tu teléfono de caídas, agua y temperaturas extremas.

CAPÍTULO 2: WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos

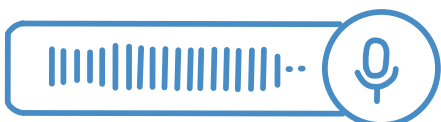
1. WhatsApp



Utiliza el teclado en WhatsApp para escribir un mensaje y pulsa enviar para comunicarte con tus contactos.



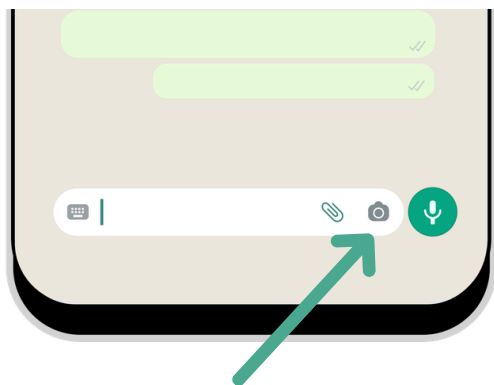
Lea atentamente los mensajes recibidos antes de responder para evitar errores.



Envíe un mensaje de voz manteniendo presionado el botón del micrófono si escribir le resulta difícil.

CAPÍTULO 2: WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos

1. WhatsApp



Toma y envía una foto directamente desde WhatsApp para compartir momentos al instante.



En Configuración, cambia tu estado de WhatsApp para compartir un mensaje corto, una imagen o una actualización con tus contactos.



Utilice la configuración de WhatsApp para silenciar o bloquear contactos si se siente incómodo.

CAPÍTULO 2: WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos

2. Videollamadas



Inicie una videollamada para ver y hablar con familiares o amigos en tiempo real.



Coloque su teléfono sobre una superficie estable para que la imagen se mantenga clara durante la llamada.



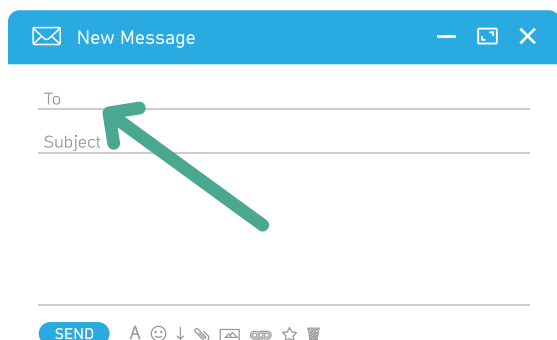
Finalice la videollamada tocando el botón rojo en la pantalla.

CAPÍTULO 2: WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos

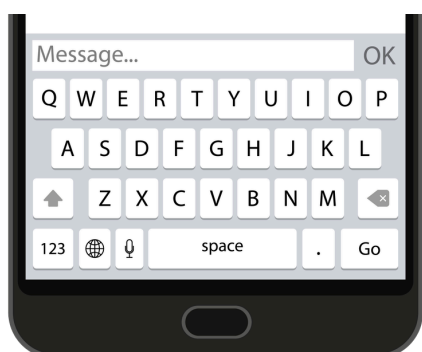
3. Correos electrónicos



Abra su aplicación de correo electrónico para leer los mensajes enviados a su dirección.



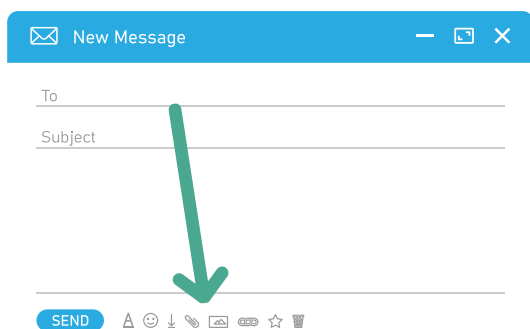
Escriba un nuevo correo electrónico ingresando la dirección del destinatario, el asunto y el mensaje.



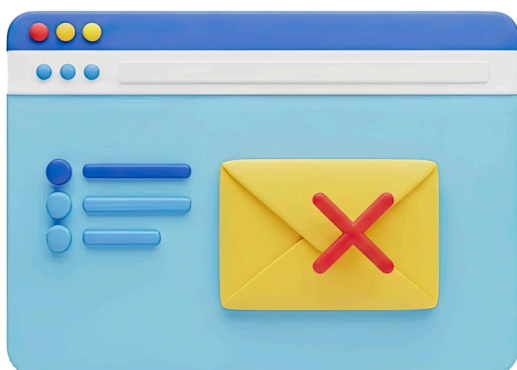
Utilice el teclado para escribir su mensaje de forma clara y tranquila.

CAPÍTULO 2: WhatsApp, videollamadas y correos electrónicos

3. Correos electrónicos



Adjunte un archivo o una foto a un correo electrónico cuando necesite enviar documentos o imágenes.



Verifique cuidadosamente la dirección del remitente antes de abrir enlaces o archivos adjuntos.



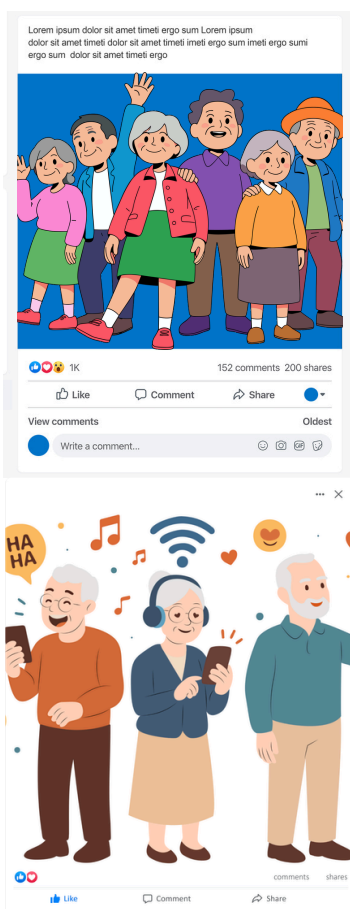
Elimina correos electrónicos no deseados o sospechosos para mantener tu bandeja de entrada organizada y segura.

CAPÍTULO 3: Redes sociales - Facebook, YouTube, comunidades en línea

1. Facebook



Facebook es una red social que te permite estar conectado con familiares, amigos y grupos.

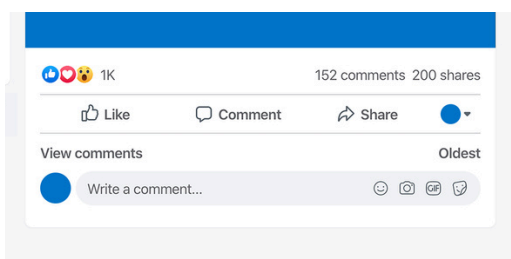


Usa Facebook para leer publicaciones, ver fotos y seguir actualizaciones compartidas por personas que conoces.

Escribe una publicación sencilla para compartir un mensaje, una foto o un pensamiento en tu perfil.

CAPÍTULO 3: Redes sociales – Facebook, YouTube, comunidades en línea

1. Facebook



Interactúa con las publicaciones de otras personas utilizando el botón Me Gusta o escribiendo un breve comentario.



Utilice la configuración de privacidad para controlar quién puede ver su información personal y sus publicaciones.



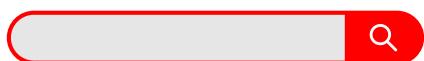
Únase a grupos de Facebook para interactuar con personas que comparten intereses o pasatiempos similares.

CAPÍTULO 3: Redes sociales – Facebook, YouTube, comunidades en línea

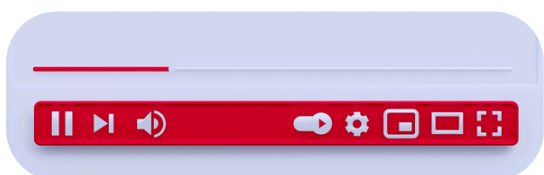
2. YouTube



YouTube es una plataforma de vídeo donde puedes ver y aprender de vídeos creados por otros.



Utilice la barra de búsqueda o la búsqueda por voz para encontrar vídeos sobre temas que le interesen.



Interactúa con los videos reproduciéndolos, pausando o ajustando el volumen y el tamaño de la pantalla.

CAPÍTULO 3: Redes sociales – Facebook, YouTube, comunidades en línea

2. YouTube

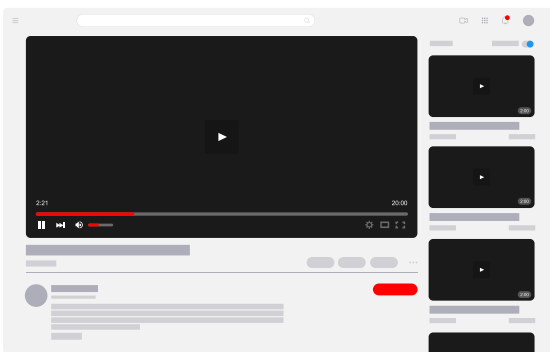
Suscríbete a los canales que te gustan para que puedas encontrar fácilmente sus nuevos videos más tarde.



Utilice el botón Me Gusta para mostrar su aprecio por los videos que disfruta.



Evite interactuar con contenido engañoso o hacer clic en enlaces sospechosos en videos o comentarios.



CAPÍTULO 3: Redes sociales – Facebook, YouTube, comunidades en línea

3. Comunidades en línea



Las comunidades en línea son espacios digitales donde las personas comparten información y experiencias en torno a un tema común.



Escriba mensajes educados y respetuosos al interactuar con otros miembros.



Proteja su información personal. Evite usuarios desconocidos.

CAPÍTULO 3: Redes sociales – Facebook, YouTube, comunidades en línea

3. Comunidades en línea



Haz preguntas o comparte experiencias para participar activamente en la comunidad.



Proteja su información personal cuando interactúe con personas en línea.



Abandone o silencie las comunidades que le hagan sentir incómodo o inseguro.

CAPÍTULO 4: Banca en línea y ciberseguridad

1. Banca móvil



Descargue aplicaciones bancarias únicamente desde la tienda oficial Google Play Store o Apple App Store



Revise el saldo de su cuenta periódicamente para detectar cualquier transacción no autorizada.



Cierre siempre la sesión de la aplicación cuando haya terminado

CAPÍTULO 4: Banca en línea y ciberseguridad

2. Seguridad de la contraseña



Cree contraseñas seguras utilizando una combinación de letras, números y símbolos.



Nunca comparta su PIN ni sus contraseñas bancarias con nadie, ni siquiera con el personal del banco.



Cambie sus contraseñas periódicamente para mantener sus cuentas seguras

CAPÍTULO 4: Banca en línea y ciberseguridad

3. Cómo reconocer y evitar estafas



Los bancos nunca te pedirán tu contraseña por SMS o correo electrónico



No haga clic en enlaces sospechosos enviados por números desconocidos



Si no está seguro acerca de un mensaje, llame directamente a su banco utilizando su número oficial

CAPÍTULO 5: Salud electrónica y Gobierno electrónico

1. Servicios de salud electrónica



Utilice aplicaciones de salud oficiales para reservar citas médicas



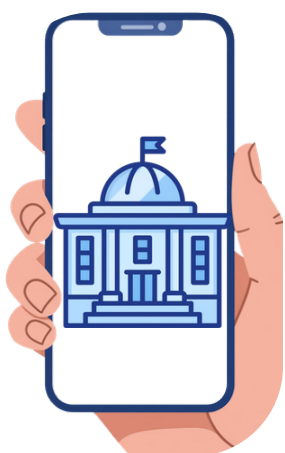
Vea sus recetas y resultados de laboratorio en línea sin visitar el hospital



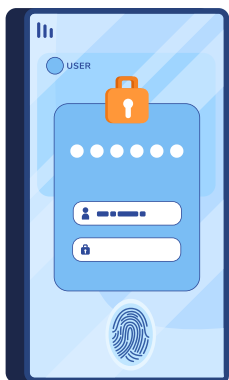
Mantenga su información de salud privada y compártala únicamente con profesionales médicos.

CAPÍTULO 5: Salud electrónica y Gobierno electrónico

2. Acceso al gobierno electrónico



Asegúrese de estar en el sitio web oficial del gobierno antes de ingresar datos personales.



Acceda a servicios públicos de forma segura utilizando sus credenciales de identificación digital



Imprime documentos oficiales o consulta tu estatus en la seguridad social desde tu teléfono

CAPÍTULO 5: Salud electrónica y Gobierno electrónico

3. Privacidad y seguridad



Cierre siempre la sesión si utiliza una computadora pública o un dispositivo compartido, incluso si pertenece a alguien en quien confía.



No deje la pantalla abierta con información confidencial visible para otros.



Mantenga su número de identidad y datos de inicio de sesión confidenciales

CAPÍTULO 6: Resumen y solución de problemas

1. Resumen



Práctica:

Utilice su teléfono inteligente a diario para generar confianza



Seguridad:

Siempre deténgase y piense antes de hacer clic en un enlace o compartir información.



Conexión:

Manténgase conectado con la familia usando WhatsApp o videollamadas

CAPÍTULO 6: Resumen y solución de problemas

2. Tabla de resolución de problemas

Problemas comunes	Posible solución
La pantalla está oscura / no se enciende	Comprueba si la batería está cargada. Mantén pulsado el botón de encendido
No hay conexión a Internet	Comprueba si el Wi-Fi o los Datos móviles están activados en Ajustes
Has olvidado la contraseña	Utiliza la opción "Olvidé mi contraseña" o pide ayuda a un familiar de confianza
La aplicación se ha quedado bloqueada o no responde	Cierra completamente la aplicación y vuelve a abrirla, o reinicia el teléfono
El teléfono va muy lento	Cierra las aplicaciones que no estés usando o reinicia el teléfono para mejorar el rendimiento.
No se oyen las llamadas	Comprueba los botones de volumen en el lateral del teléfono.

SOBRE EL PROYECTO

Descripción general

El proyecto Generaciones Digitales se creó para apoyar a las personas mayores en el uso de las herramientas digitales con mayor confianza y seguridad. Hoy en día, muchas actividades cotidianas, como comunicarse con la familia, acceder a la información o gestionar servicios básicos, se realizan cada vez más en línea. Esta rápida digitalización a veces puede resultar confusa o abrumadora.

Este proyecto busca guiar a los participantes paso a paso en el aprendizaje de habilidades digitales esenciales de forma clara, práctica y accesible. Se presta especial atención al uso de teléfonos inteligentes, aplicaciones de comunicación y acceso seguro a servicios en línea. El objetivo general es promover la independencia, la participación social y el bienestar, ayudando a las personas mayores a sentirse más cómodas e integradas en el mundo digital.

SOBRE EL PROYECTO

Consortio

Socio 1

TWTrends es la organización coordinadora del proyecto. Es responsable de la gestión general, el control de calidad y el desarrollo del Kit de Herramientas para Generaciones Digitales. Su experiencia en la creación de contenido educativo y la formación digital garantiza que los materiales de aprendizaje sean accesibles, prácticos y adaptables a las necesidades de los estudiantes de mayor edad.

Socio 2

Ilksenol aporta experiencia en participación juvenil, educación intergeneracional y seguridad digital. La organización apoya la formación de jóvenes voluntarios como mentores digitales e integra la concienciación sobre ciberseguridad en el proceso de aprendizaje, garantizando que las personas mayores desarrollen hábitos digitales seguros y responsables.

Socio 3

El Hospital San Juan de Dios Sevilla aporta una amplia experiencia en la atención a personas mayores y en la inclusión social. La organización lidera la implementación de talleres en sus centros de atención a personas mayores, brindándoles acceso y movilizando su red de jóvenes voluntarios para impulsar el aprendizaje intergeneracional.

OBJETIVOS DEL PROYECTO Y GRUPOS DESTINATARIOS

El objetivo principal de Generaciones Digitales es fortalecer las competencias digitales de las personas mayores, permitiéndoles utilizar las herramientas digitales de forma autónoma, segura y con confianza en su vida cotidiana. El proyecto busca reducir la brecha digital centrándose en habilidades prácticas directamente relacionadas con la comunicación, el acceso a servicios y la participación social.

Un objetivo clave es también mejorar la inclusión social reduciendo el aislamiento y animando a las personas mayores a seguir siendo miembros activos de sus comunidades. Mediante talleres intergeneracionales, el proyecto promueve la solidaridad, el entendimiento mutuo y la transmisión de valores europeos como la democracia, la inclusión y el compromiso cívico.

El grupo objetivo principal son las personas mayores con habilidades digitales limitadas, en particular aquellas en riesgo de exclusión social. Los grupos objetivos secundarios incluyen educadores y jóvenes voluntarios, que actúan como facilitadores y mentores digitales. Las familias, los cuidadores y las organizaciones comunitarias también se benefician indirectamente de la mejora de la autonomía digital de las personas mayores.



CÓMO USAR ESTE KIT DE HERRAMIENTAS

Este manual es una guía práctica para apoyar el aprendizaje durante y después de los talleres. Los adultos mayores pueden seguir el contenido paso a paso, practicar a su propio ritmo y revisar la información cuando lo necesiten para fortalecer su confianza y autonomía en el uso de herramientas digitales.



**Para
personas
mayores**



**Para
educadores**

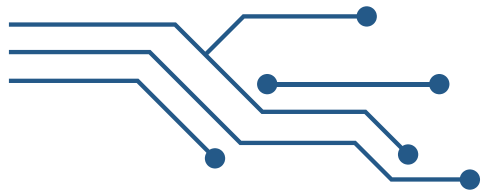
Para los educadores, el manual proporciona una estructura clara para planificar e impartir los talleres. Favorece un enfoque de aprendizaje progresivo, ayuda a adaptar las explicaciones a diferentes ritmos de aprendizaje y garantiza la coherencia en las sesiones de capacitación.

Para los voluntarios, el manual sirve como herramienta de apoyo durante las actividades prácticas. Les ayuda a guiar a las personas mayores en tareas digitales, ofrecer asistencia personalizada y reforzar el aprendizaje intergeneracional de forma solidaria y respetuosa.



**Para
voluntarios**

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE



La metodología de aprendizaje de Generaciones Digitales se basa en un enfoque práctico, centrado en el usuario intergeneracional. El aprendizaje se lleva a cabo mediante la interacción directa con dispositivos digitales, priorizando las tareas de la vida real sobre las explicaciones teóricas.

Los talleres siguen un modelo progresivo, donde cada sesión se basa en las habilidades previamente adquiridas de manera que el nivel de conocimiento y dificultad vaya aumentando paulativamente. Educadores y voluntarios actúan como facilitadores, ofreciendo orientación personalizada y fomentando el apoyo mutuo. La metodología valora la paciencia, la repetición y el aprendizaje a través de la experiencia, creando un entorno seguro donde las personas mayores pueden aprender sin temor a equivocarse.

El aprendizaje intergeneracional es un elemento central que permite a las personas mayores y a los jóvenes voluntarios intercambiar conocimientos, experiencias y perspectivas, reforzando tanto la competencia digital como la cohesión social.

AGRADECIMIENTOS

Este kit de herramientas es un resultado clave del proyecto «Generaciones Digitales: Conectando Generaciones», cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Su desarrollo no habría sido posible sin la dedicación, la experiencia y el espíritu de colaboración de todos los socios del proyecto.

Nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a:

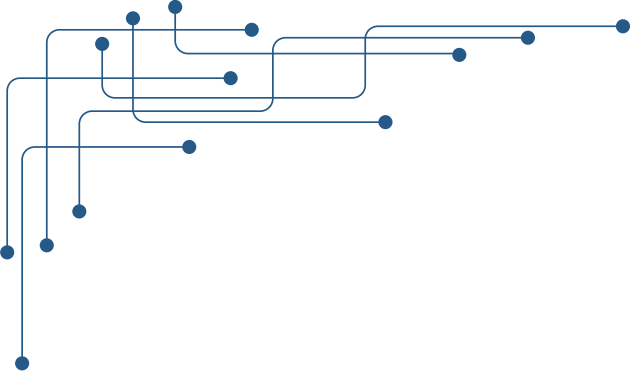
A los equipos del Hospital San Juan de Dios Sevilla (España), por proporcionarnos información invaluable sobre las necesidades de los adultos mayores y por permitirnos acceso a sus centros de atención, garantizando que nuestros talleres y materiales estén basados en contextos del mundo real.

A los miembros de Ilksenol (Turquía), por su contribución crucial en la integración de la conciencia de la ciberseguridad y por movilizar a los entusiastas jóvenes voluntarios cuya energía y paciencia son el corazón del modelo de aprendizaje intergeneracional.

Al equipo de TWTrends (España), por su experiencia en la creación de contenidos educativos y en la innovación pedagógica, y por haber liderado el diseño y la producción de esta guía práctica y accesible. Su papel ha sido clave como nexo de unión entre los socios del proyecto, realizando una importante labor de coordinación que ha facilitado el trabajo conjunto durante todo el proceso. También merece destacarse su implicación en la difusión del proyecto y de sus resultados en redes sociales y otros canales, contribuyendo a dar visibilidad y alcance a esta iniciativa.

También agradecemos profundamente a las personas mayores y jóvenes voluntarias que participaron en los talleres piloto. Sus comentarios, preguntas y experiencias compartidas fueron esenciales para convertir este kit de herramientas en un recurso útil y accesible tanto para estudiantes como para facilitadores.

Por último, agradecemos a la Comisión Europea y al Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) su apoyo, que ha permitido convertir esta idea en una contribución tangible a la inclusión digital en toda Europa.



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva de/del autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.



CC BY-NC-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

