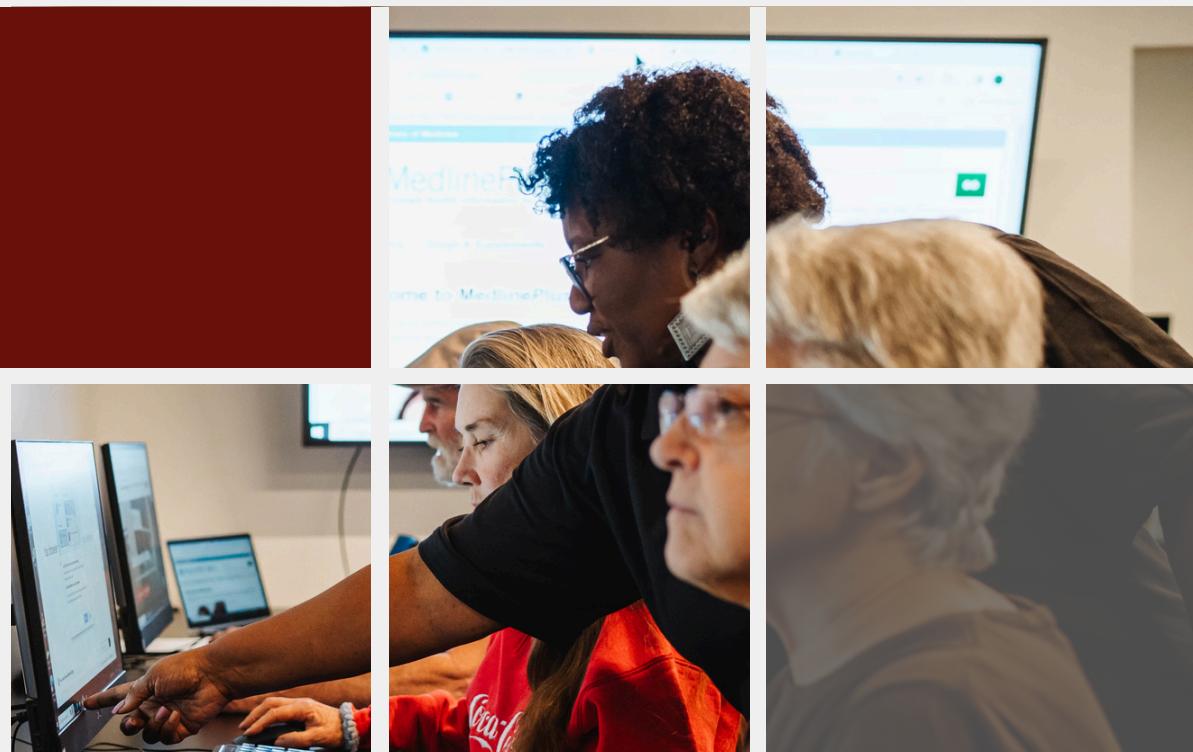




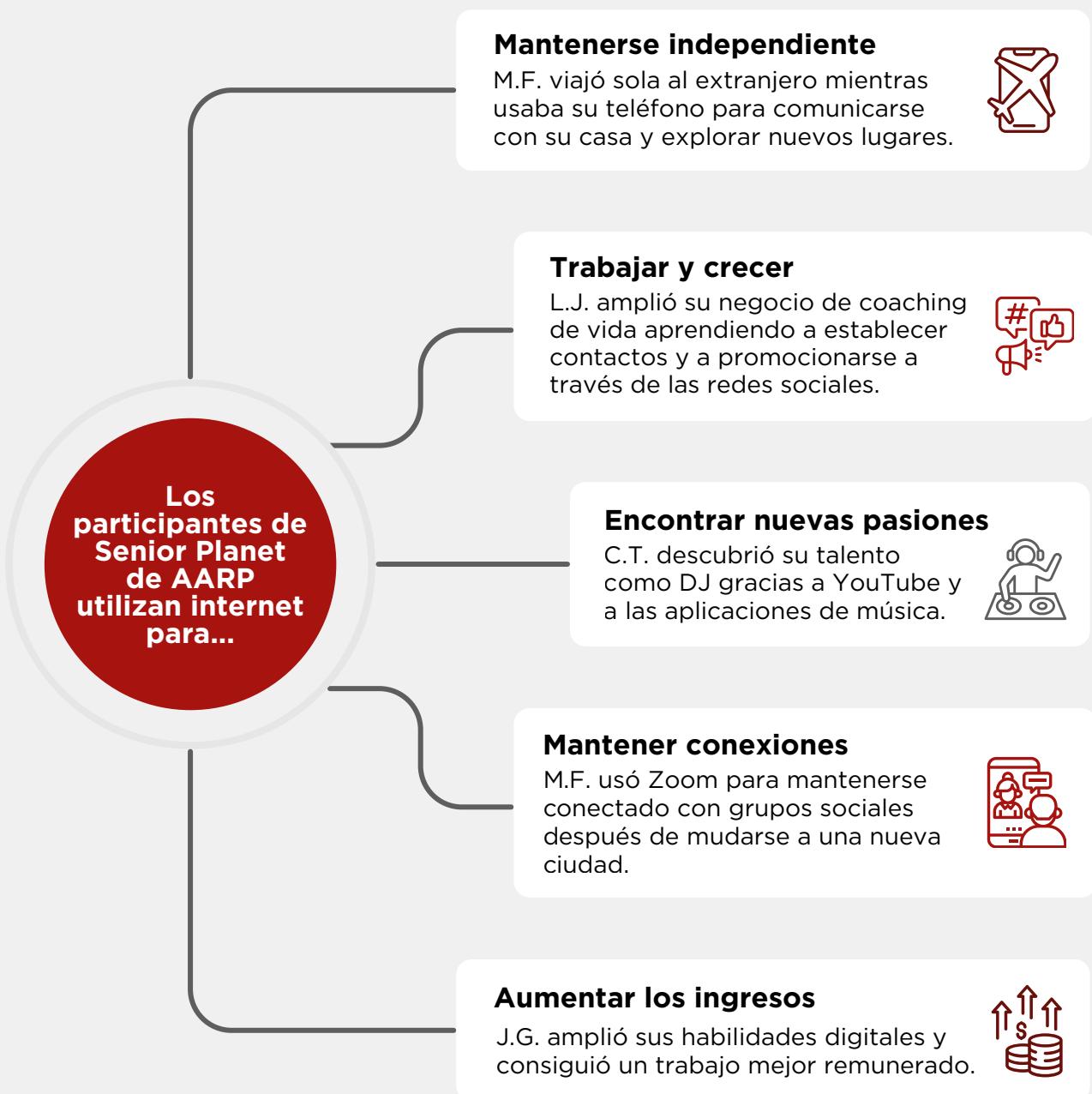
# Accediendo a nuevas oportunidades digitales: Conceptos básicos de internet para adultos mayores





Conectarse a internet ofrece muchos beneficios, como aprender cosas nuevas, conectarse con seres queridos y explorar sus pasiones. Es una experiencia emocionante, pero también puede ser un poco intimidante para personas con poca experiencia con la tecnología. Es importante recordar que, aunque puede tomar un poco de tiempo ganar confianza y sentirse cómodo, el internet puede abrirle todo un mundo nuevo de experiencias.

## El poder para mejorar la vida cotidiana



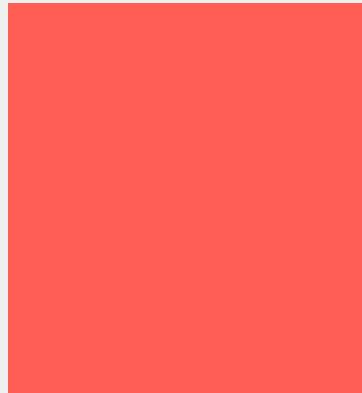
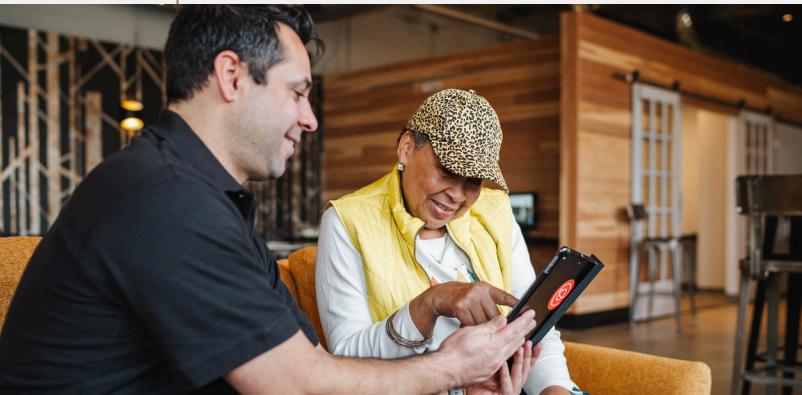


## Abordando unas preocupaciones comunes

### Seguridad

Puede protegerse contra las estafas practicando hábitos seguros en línea y prestando atención a las señales de una estafa.

- **Mantenga la calma.** Cualquier mensaje que promueva una sensación de emergencia o provoque una reacción emocional debería hacerle reflexionar. Podría ser una estafa.
- **Utilice siempre un navegador web confiable** como Chrome, Safari o Edge y asegúrese de que esté actualizado. Consulte la configuración de su navegador y considere habilitar funciones de seguridad adicionales.
- **Descargue aplicaciones** exclusivamente desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo. Verifique el número de descargas y reseñas.
- **¡Utilice una conexión a internet protegida con contraseña!** No utilice redes abiertas para consultar información confidencial, como estados de cuenta bancarios o registros médicos en línea. Se recomienda ingresar información de pago únicamente a través de conexiones de red seguras.
- **Asegúrese de que su dispositivo móvil esté protegido con contraseña** o con Face ID para que otros no puedan acceder a él.
- **Cree contraseñas únicas y seguras para sus cuentas.** Cuanto más sensible sea la información, más segura debe ser la contraseña. Los administradores de contraseñas son una forma segura de crear contraseñas para todas sus cuentas. Configure la aplicación Contraseñas para usuarios de iOS o el Administrador de contraseñas de Google.
- **Utilice 2FA o MFA siempre que sea posible.** La autenticación de dos factores (2FA) o la autenticación multifactor (MFA) requiere más de un medio de verificación para acceder a una cuenta.





## Privacidad

Comprender los pasos necesarios para salvaguardar la privacidad de sus actividades en línea puede ayudarle a sentirse más seguro al usar internet en su vida diaria.

Esto es lo que puede hacer para limitar el seguimiento de sus actividades en línea por parte de sitios web y anunciantes:

- Acepte únicamente las cookies necesarias o esenciales.
- Explore la configuración de privacidad de su navegador.
  - Safari ofrece el modo de navegación privada.
  - Chrome ofrece el modo incógnito.
- Borre periódicamente el historial de su navegador y borre las cookies.
- Revise la configuración de sus aplicaciones favoritas y asegúrese de limitar el seguimiento siempre que sea posible.





## Fluidez digital

Todos tenemos diferentes niveles de fluidez digital, según nuestra exposición y uso de la tecnología. La fluidez digital incluye la familiaridad con términos tecnológicos que se han convertido en parte del lenguaje cotidiano. Para aprovechar al máximo la tecnología y ganar confianza al usarla, es útil familiarizarse con los términos tecnológicos a medida que surgen. Las clases de *Senior Planet* pueden ayudarle a aprender estos nuevos términos!

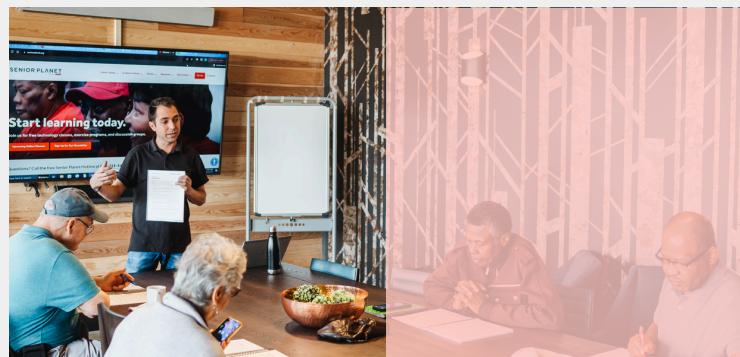
Probablemente usted ya esté usando alguna tecnología y beneficiándose de ella. Cuanto más explore las nuevas tecnologías, más descubrirá beneficios adicionales para su vida diaria. Estos incluyen:

- Usar una aplicación bancaria para consultar saldos de cuentas o depositar un cheque
- Usar una aplicación para obtener indicaciones al manejar o para utilizar el transporte público
- Hacer videollamadas con sus seres queridos desde cualquier lugar

## Accesibilidad

Las funciones de accesibilidad integradas en dispositivos facilitan el uso de herramientas digitales para los adultos mayores. Familiarizarse con las funciones de accesibilidad relevantes es un gran comienzo. Los teléfonos inteligentes y las tabletas se pueden personalizar para satisfacer las necesidades y preferencias de cada usuario. Las funciones útiles más comunes incluyen las siguientes:

- Inversión del color de la pantalla
- Tamaño de texto ajustable
- Conversión de voz a texto
- Control de voz





## Desarrollar habilidades básicas de búsqueda web y evaluación

Las habilidades de búsqueda en internet y de evaluación de sitios web son esenciales para sacarle el máximo provecho a internet. Desarrollar estas habilidades puede ser un viaje divertido y emocionante!



### Practique con los términos de búsqueda

- Sea específico
- Utilice un código postal para obtener resultados locales
- Incluya mes/año para resultados recientes
- ¡Y siempre puede modificar los términos y buscar de nuevo!



### Para obtener información objetiva, comience con un motor de búsqueda

- Google, Bing, etc.
- Escriba en la barra de direcciones web
- Pregúntele a un asistente de voz



### Conozca la página de resultados de búsqueda

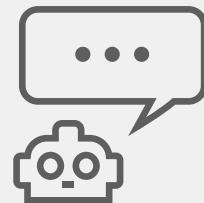
- Utilice los enlaces en la Visión general creada por IA para verificar la información que se facilita

#### Visión general creada por IA

- Familiarícese con los anuncios
- Los filtros pueden ayudarle a revisar los resultados

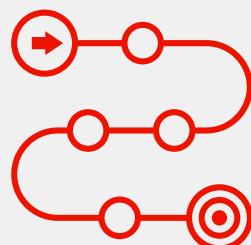
### Hágase preguntas para evaluar sitios web

- ¿Quién administra el sitio web? ¿Son una fuente confiable sobre el tema?
- ¿El sitio web tiene una sección “Acerca de nosotros”? ¿Qué puedo aprender de ello?
- ¿El sitio web está intentando vender algo? ¿Tiene alguna motivación particular?
- ¿Está actualizada la información del sitio web?
- ¿Puedo encontrar la misma información en varios sitios web?



### Una vez que se sienta cómodo con la búsqueda, pruebe los chatbots de IA

- Los motores de búsqueda son mejores para los datos que no requieren preguntas de seguimiento.
- Los chatbots de IA son conversacionales y requieren contexto.
- Solicite y verifique fuentes al utilizar chatbots de IA.





## Recursos en seniorplanet.org

- **Página de bienvenida**
  - [seniorplanet.org/espanol](https://seniorplanet.org/espanol)
- **Cómo utilizar Zoom**
  - [seniorplanet.org/espanol/zoom](https://seniorplanet.org/espanol/zoom)
- **Recursos virtuales de IA**
  - [seniorplanet.org/espanol/ia](https://seniorplanet.org/espanol/ia)
- **Entender el fraude y las estafas**
  - [seniorplanet.org/prevenir-estafas](https://seniorplanet.org/prevenir-estafas)

**Línea directa: 888-713-3495**



**SENIOR PLANET**  
FROM AARP



*Envejecer con actitud.*



Older Adults Technology Services (OATS) de AARP ayudan a los adultos mayores a aprender a usar y aprovechar la tecnología para transformar sus vidas y sus comunidades. A través de su programa insignia, Senior Planet, OATS trabaja en estrecha colaboración con los adultos mayores para crear experiencias extraordinarias de manera presencial y en línea. La misión de OATS es “aprovechar el poder de la tecnología para cambiar la manera en que sumamos años”. OATS es una afiliación caritativa de AARP. Para obtener más información, visite [www.oats.org](http://www.oats.org) o siga a @OlderAdultsTech en las redes sociales.

**Accediendo a nuevas oportunidades digitales: Conceptos básicos de internet para adultos mayores** © Copyright 2025 [Older Adults Technology Services, Inc](http://Older Adults Technology Services, Inc). Una afiliación caritativa de AARP. Todos los derechos reservados.

Esta guía fue creada gracias al generoso apoyo de Comcast NBCUniversal Telemundo Enterprises.

**OATS**  
FROM AARP

 **COMCAST**  
**NBCUNIVERSAL**

 **TELEMUNDO**