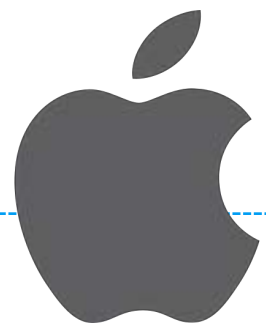




iPhone



# 01 MI TELÉFONO

Nombre:



Lo primero, **gracias por acudir a nuestro taller de formación**. Esperamos que te haya sido útil, además de pasar un buen rato.

Con esta breve guía **queremos que tengas en casa temas explicados, cosas aprendidas** y alguna más que quizás se han quedado en el tintero.

A lo largo de las páginas encontrarás 5 bloques temáticos que te resultarán familiares:

- 1** **Mi teléfono**
  - **1.1. Introducción.**
  - **1.2. Pantalla Táctil.**
- 2** **Ajustes**
  - **2.1. Introducción.**
  - **2.2. Ajustes rápidos.**
  - **2.3. Conectarse a una red Wifi.**
  - **2.4. Ajustar el tamaño de letra.**
  - **2.5. Bloqueo de pantalla.**
- 3** **Aplicaciones**
  - **3.1. Introducción**
  - **3.2. Descargar aplicaciones.**
  - **3.3. Desinstalar aplicaciones.**
- 4** **Copia de seguridad**
- 5** **Cámara y galería**

Esperamos que te sirva de apoyo.



# MI TELÉFONO

## 1.1. Introducción

### Encendido



Lo primero que deberemos hacer es encender nuestro teléfono móvil presionando durante unos segundos el botón destinado para ello.

#### Luego nos pedirá el número PIN

que es el número secreto para impedir que alguien lo pueda encender y entrar en nuestro teléfono.



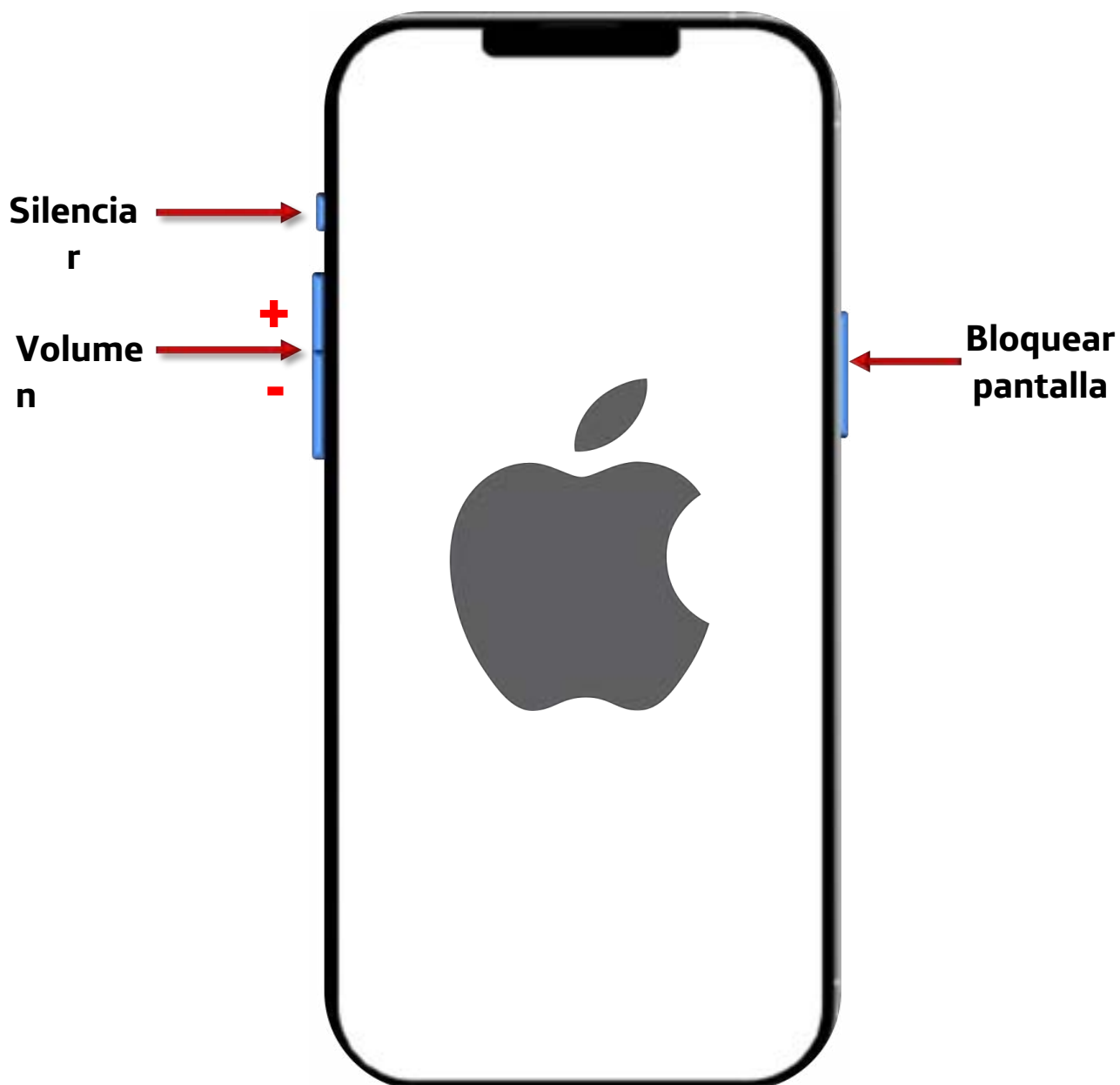
Introduce los cuatro dígitos en el espacio de la pantalla destinado para ello.

Este número no debemos olvidarlo ya que **solo tenemos tres intentos**.



Nota: En caso de que el número PIN se nos olvide o bloqueemos el teléfono, existe el número PUK, código de 8 dígitos que tendrás en la tarjeta que te facilitó la compañía telefónica con la tarjeta SIM.

## 1.1. Introducción



### Dos cosas a tener en cuenta:

- El botón de subida y bajada de tono (volumen) se puede usar durante una llamada y la llamada no se corta.
- Algunos teléfonos, para que salgan los iconos se debe pulsar en la pantalla.

## 1.2. Pantalla táctil

Además de los botones que tiene el teléfono, la **pantalla** de un teléfono móvil inteligente es como **un gran botón**. Siempre que la tocamos **hace algo**.

Para seleccionar o pulsar un icono de la pantalla como si fuera un botón:

- Toque brevemente la superficie o un elemento una vez con el dedo índice.



Para hacer **más grande** la imagen de la pantalla (**acercar**):

- Toca la superficie con dos dedos juntos y luego sepárelos sin dejar de tocar la pantalla



Para hacer **más pequeña** la imagen de la pantalla (**alejar**):

- Toca la pantalla con dos dedos separados y luego muévelos uno hacia el otro sin soltarlos.



## 1.2. Pantalla táctil

Para **moverte** por la pantalla dentro de una aplicación y seguir viendo cosas:

- Toca la pantalla con un dedo y muévelo de arriba a abajo.



Para **moverte** por la pantalla dentro del teléfono y **arrastrar**:

- Toca un elemento con un dedo continuamente durante varios segundos y luego arrastra sin soltar.



Para **moverte** por la pantalla dentro del teléfono y **arrastrar**:

- Toca un elemento con un dedo continuamente durante varios segundos y luego arrastra sin soltar.





# AJUSTES



## 2.1. Introducción

Es fundamental que el teléfono esté configurado en base a **las necesidades personales**.

No existe una forma única de llegar a las opciones de los distintos aspectos de configuración, pero sí una **pauta básica**, y es que **dentro de los ajustes** encontraremos palabras que nos indiquen a que hacer referencia ese ajuste concreto. Por ejemplo: pantalla, sonido,

Los ajustes del móvil **nos permiten usarlo de una manera más sencilla, rápida e intuitiva**.

Al dedicar unos minutos a configurar el móvil que utilizamos **conseguiremos sentirnos felices, comunicarnos con nuestros seres queridos y ser más autónomos**.



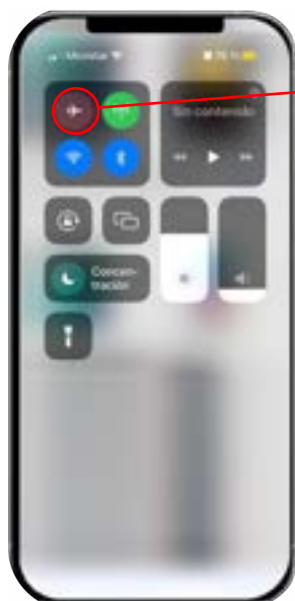
En los ajustes de tu teléfono puedes conectar tu teléfono a internet, personalizar el brillo, volumen, notificaciones... etc.

**Es la aplicación que te permite la gestión del teléfono.**



## 2.2. Ajustes rápidos

Son **atajos** a funciones comunes. Para abrirlos **desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.**



### MODO AVIÓN

El modo avión lo puedes activar y desactivar cuando quieras.

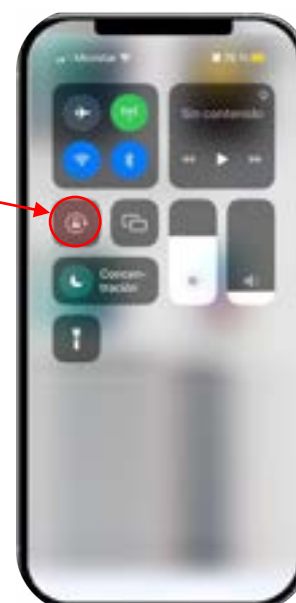
Cuando activas, el modo avión **desconecta todas las conexiones inalámbricas de tu teléfono.**

Es casi como si estuviera apagado, pero pudiéndolo utilizar aún sin conexión para algunas cosas como hacer o ver fotos, grabar vídeos etc. (lo que no necesite estar conectado a internet).

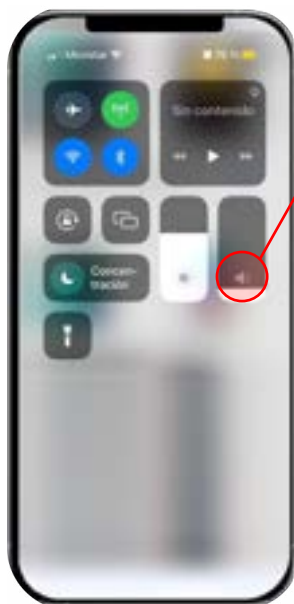
### GIRO DE PANTALLA

Activa el giro de pantalla para que tu **pantalla rote automáticamente entre el modo horizontal y el modo vertical** al mover la pantalla.

Si no lo tienes activado permanecerá siempre en modo vertical.



## 2.2. Ajustes rápidos



### SILENCIO/NO MOLESTAR

Al pulsar en el botón silencio podemos elegir entre **Silencio total** o **Solo alarmas**.

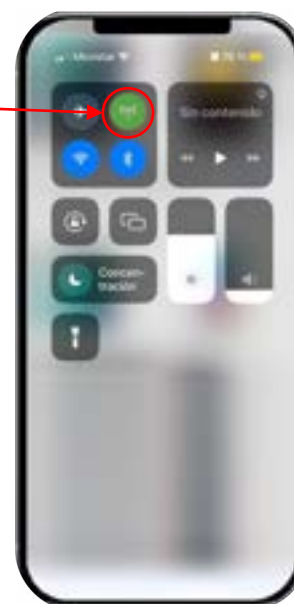
Silencio total evita cualquier sonido o vibración.

Sólo escucharemos sonido **si aceptamos o realizamos una llamada**.

### DATOS MÓVILES

Este botón te permite **habilitar o deshabilitar** la conexión de datos móviles de tu teléfono.

Los datos móviles son **con los que accedes a Internet** utilizando la red de datos proporcionada por tu operador de telefonía móvil, **en lugar de depender de una conexión Wifi**.



## 2.3. Conectarse a una red Wifi

### Internet

Internet es una red muy grande de máquinas intercambiando información de forma continua.


Gracias a esta red podemos comprar, leer, comunicarnos con nuestra familia, oír la radio, ver la televisión, aprender, jugar al bingo e incluso pedir cita en el médico.

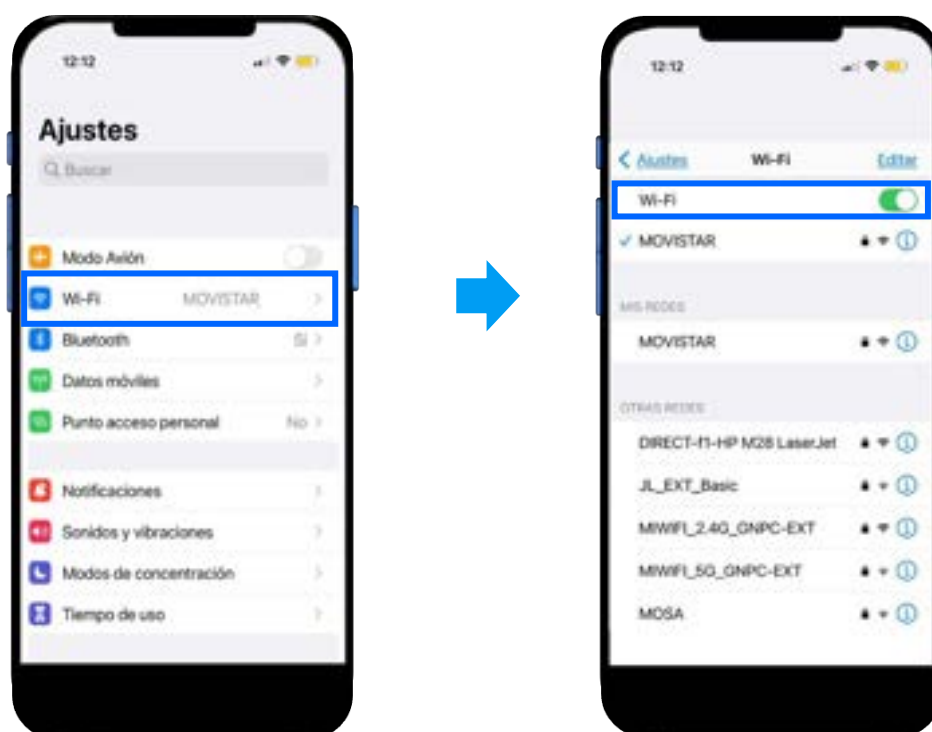
### Wifi

Una **red wifi** es un tipo de tecnología que permite conectar diferentes aparatos como ordenadores, móviles y otros equipos para que **intercambien información entre ellos y se conecten a internet** (y todo ello sin cables).

Al igual que nuestro teléfono se conecta a una red para hacer llamadas y enviar mensajes de texto, también se conecta para acceder a internet.

### Conéctate a una red Wifi:

Pulsa en "Ajustes"  ) y sigue estos pasos:



# 2

## 2.3. Conectarse a una red Wifi

### Contraseñas más seguras

Mínimos a tener en cuenta para que tu contraseña sea lo más robusta posible:

- Debe tener entre 8 y 10 caracteres.
- Deberá incluir al menos una letra en mayúscula.
- Incorporar un signo.



#### Ejemplo:

1. Pensar una frase de una, dos o tres palabras (La longitud mínima recomendada es de 10 caracteres)
2. Unir las palabras de la frase y alternar mayúsculas y minúsculas.
3. Intercambiar algunas letras por cifras. (e=3 / i=1)
4. Añadir un carácter especial. (Espacio=\_)
5. Personalizar la clave para cada servicio.



**Renacer digital**



**RenacerDigital**



**R3nac3rD1g1tal**



**R3nac3r\_D1g1tal**



**R3nac3r\_D1g1tal\_luz  
R3nac3r\_D1g1tal\_telefono**

#### Ahora tú:

1. Piensa una frase.
2. Une las palabras y alterna mayúsculas y minúsculas.
3. Intercambia algunas letras por cifras.
4. Añade un carácter especial.









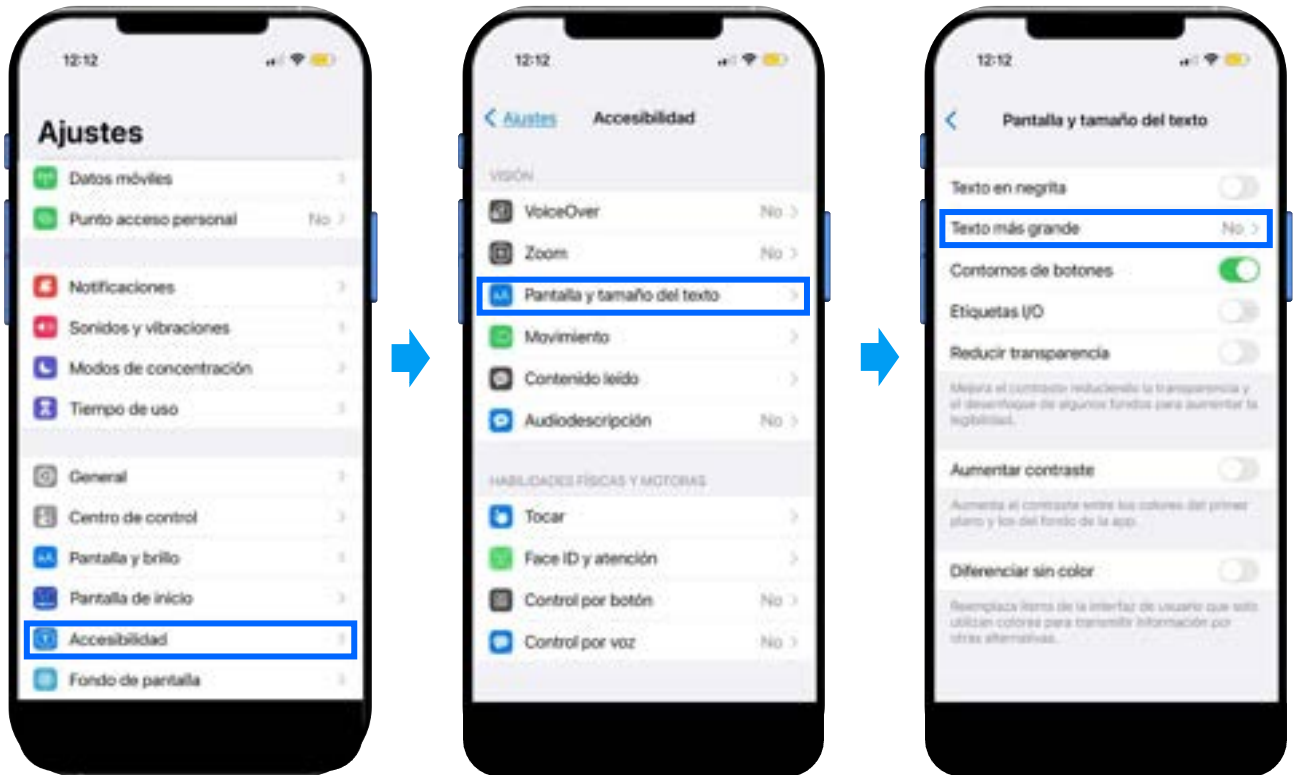


# 2

## 2.4. Ajustar el tamaño de letra

Pulsa en el icono de ajustes: 

Y sigue estos pasos:



## 2.5. Bloqueo de pantalla

Bloquear la pantalla de nuestro teléfono permite que podamos **controlar el acceso de otras personas y proteger nuestra información personal**.

Cuando utilizamos nuestro móvil almacenamos información, fotografías, correos electrónicos, números de teléfono e incluso direcciones postales.

Además, esta función **permite que el teclado y la pantalla se apaguen mientras no estamos usándolo** y evitar que se realicen llamadas o se pulse alguno de los botones externos del teléfono.

Los sistemas de bloqueo son como las llaves de la caja fuerte, con ellos conseguiremos poner muy difícil el acceso a nuestro teléfono.

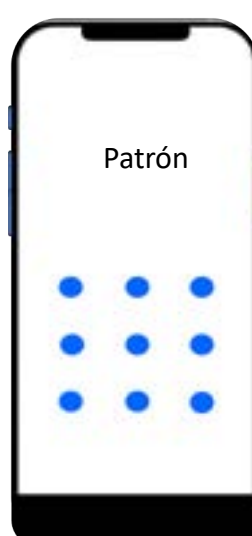


Existen distintos tipos de bloqueo:

- PIN
- Patrón
- Huella Dactilar
- Reconocimiento facial



Hay que introducir un código de habitualmente 4-6 números ¡Ojo! no tiene por qué ser el número PIN de acceso a tu teléfono.



Es un sistema de trazado de dibujo con el dedo uniendo una serie de nueve puntos

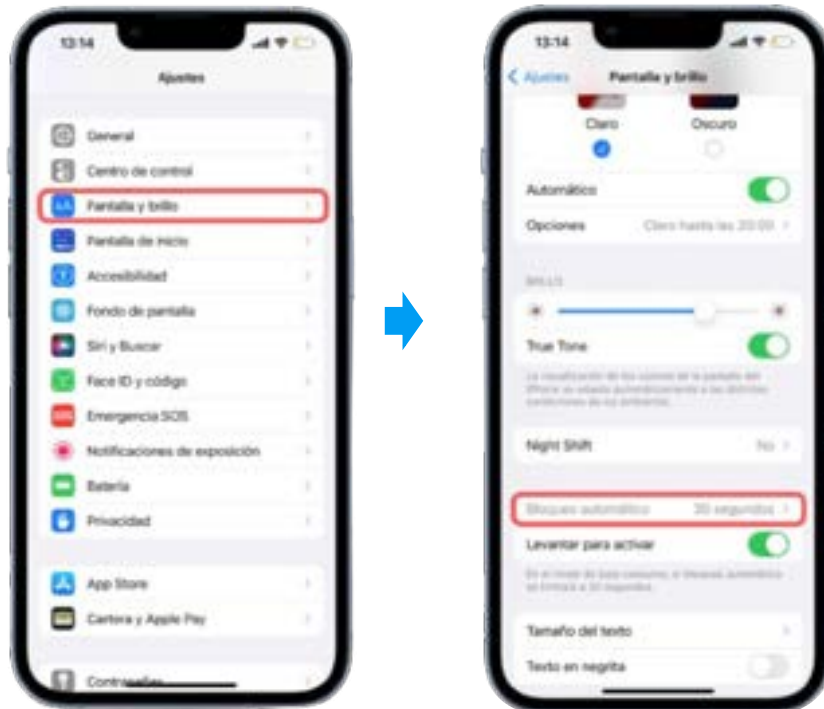


# 2

## 2.5. Bloqueo de pantalla

Pulsa en el icono de ajustes: 

Y sigue estos pasos:







# APLICACIONES

Las aplicaciones (Apps) son pequeños programas que se instalan en el teléfono o tablet, que nos permiten realizar tareas.

Ejemplos:



WhatsApp → para comunicarnos.



Aplicaciones de juegos como sopas de letras.



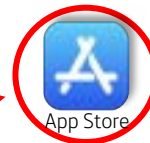
Calendario del móvil → para poner las citas.



Contactos → para guardar los teléfonos o la propia aplicación de llamada.



Desde este icono podrás **descargarte aplicaciones** de diversa índole: compras, juegos, mapas, redes sociales...

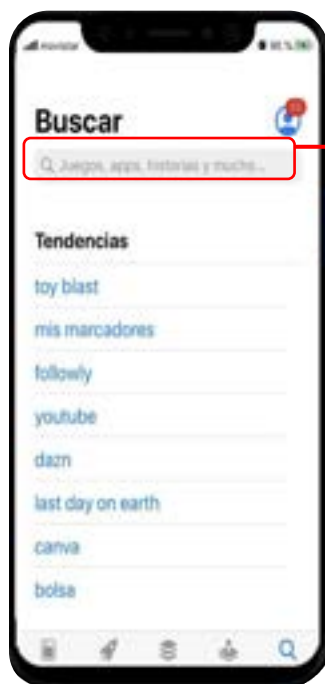


**Descargar** una app no es más que "coger" una aplicación de Internet y ponerla en nuestro móvil (Instalar).

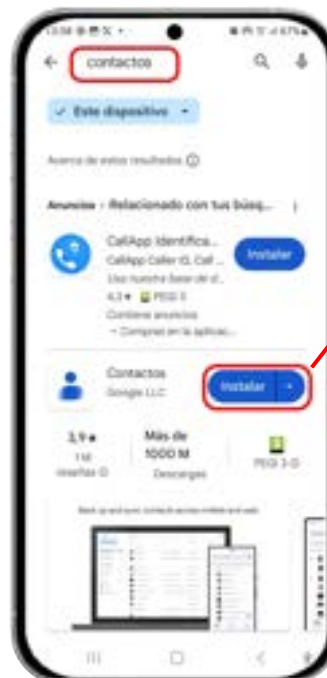
## 3.2. Descargar aplicaciones

Pulsa en el icono de la App Store: 

Y sigue estos pasos:



En el **buscador** escribe lo que quieres descargar. Por ejemplo: *juegos de mesa, calendario, contactos...*



Una vez seleccionada la App que te interesa sólo tienes que pulsar en **"instalar"**

**A tener en cuenta:**

### Descargas:

- Hay descargas gratuitas y de pago.
- Por seguridad siempre se debe descargar desde la aplicación oficial de descargas de aplicaciones *App Store*, de esta manera nos aseguramos no instalar aplicaciones maliciosas.

### Permisos:

- Hay aplicaciones que nos pedirán **permiso** para acceder a algunas zonas de nuestro teléfono, es necesario dárselo para que funcionen pero debemos informarnos cuando decir que si y cuando no otorgar permiso.
- Siempre será reversible.
- No hay una guía específica, lo importante es aplicar el **sentido común**.

## 3.3. Desinstalar aplicaciones

### Desinstalar una App

Ahora que sabes instalar apps es importante también que aprendas a desinstalarlas así como a modificar los permisos de cualquier aplicación que tengas en el móvil .

Para desinstalar la aplicación en iOS deberemos **dejar el dedo pulsado sobre el icono de la aplicación**, se abrirá un menú y pulsaremos sobre "**eliminar app**", una vez pulsemos nos dará las opciones:



- **Eliminar app:** la aplicación ya no estará en el teléfono.
- **Eliminar de la pantalla de inicio:** la aplicación seguirá instalada en el teléfono, pero no la veremos en la pantalla de inicio.
- **Cancelar:** permite anular la acción de eliminar la aplicación.





# COPIA DE SEGURIDAD

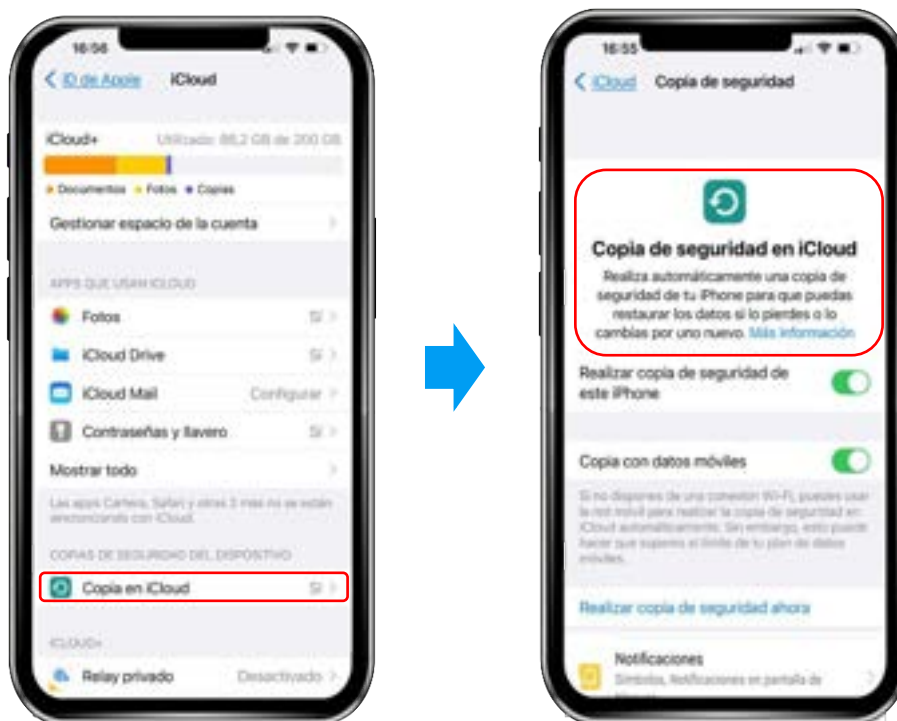
# 4

## 4. Copia de seguridad

La copia de seguridad nos **permite hacer una copia de los datos** que tienes en tu teléfono, se realiza con el objetivo de tener un medio para recuperarla.

Esta copia de seguridad queda guardada en tu cuenta de **iCloud**.

Así, si tu teléfono se rompe o lo pierdes, podrás rescatar la información y trasladarla a otro teléfono **escribiendo tu correo electrónico y la contraseña del correo**.





# CÁMARA Y GALERÍA


## 5

## 5. Cámara y galería de fotos

La cámara y la galería donde se guardan las imágenes, **vienen por defecto** en los teléfonos móviles.

Dependiendo de tu dispositivo puede encontrar que sólo tengas Fotos o una galería/álbum de la propia de la marca.

En la galería/fotos si quieres **eliminar una o varias imágenes** deberás dejar el dedo pulsado sobre ella y pulsar en la palabra **eliminar o papelera**.

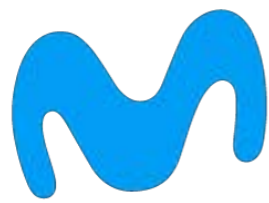
Desde la aplicación de galería/fotos también puedes **compartir una o varias imágenes** con otra aplicación, por ejemplo, WhatsApp. Para ello, bastará con que selecciones la/s imágenes y pulses al **icono de compartir** (  ).











**Fundación  
Telefónica  
Movistar**