



MI NUEVA FAMILIA DIGITAL EN LÍNEA

COLECCIÓN DE RECETAS EN FORMATO DIGITAL

HABILIDADES DIGITALES ÚTILES PARA FAMILIAS



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (@Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union





Las tecnologías digitales están tomando un papel cada vez más relevante en la vida familiar diaria. La comunicación, los servicios en línea, el aprendizaje, las compras y la organización de las tareas cotidianas suelen necesitar habilidades digitales básicas. Al mismo tiempo, muchos miembros de la familia, sobre todo los padres o los familiares mayores, pueden sentirse un poco inseguros al usar herramientas digitales por su cuenta. **La iniciativa “Mi Nueva Familia Digital”** fomenta el aprendizaje entre generaciones al motivar a los estudiantes a ayudar a sus familiares a adquirir habilidades digitales prácticas en casa. Para hacer este proceso más sencillo, el proyecto ofrece **DIGI-RECETAS: guías breves y claras que explican paso a paso cómo llevar a cabo tareas digitales específicas usando herramientas y aplicaciones comunes.**

Cada DIGI-RECETAS se enfoca en una actividad simple de la vida cotidiana, como utilizar Gmail o Google Docs, planificar eventos con calendarios digitales, descubrir oportunidades de aprendizaje en línea, manejar pequeñas tareas digitales como anotar gastos o aumentar la seguridad en línea a través de acciones como activar la autenticación de dos factores o identificar mensajes de phishing.

Todas las recetas tienen una estructura simple que incluye los ingredientes (lo que necesitas), instrucciones breves paso a paso, iconos visuales, consejos útiles, errores comunes y una verificación final que asegura que la tarea se ha realizado con éxito.

Con este enfoque, los estudiantes y sus familias aprenden juntos, lo que refuerza la confianza digital y ayuda a desarrollar habilidades prácticas que hacen más fácil la participación diaria en el mundo digital.





Cómo utilizar esta colección de DIGI-RECETAS

La colección DIGI-RECETAS se ha creado como una herramienta de aprendizaje práctica que apoya a las familias en el desarrollo de habilidades digitales básicas a través de actividades simples y diarias. Cada receta se enfoca en una tarea digital concreta y detalla cómo llevarla a cabo de manera clara y organizada.

Las DIGI-RECETAS están pensadas para que estudiantes y familiares las usen juntos. El estudiante se convierte en el guía, ayudando en el proceso de aprendizaje, mientras que el familiar lleva a cabo las acciones de manera independiente con su propio dispositivo. Este enfoque promueve la confianza, la paciencia y la colaboración entre generaciones.

Paso 1 – Selecciona una DIGI-RECETA

Elige una receta que sea pertinente o útil para la vida familiar diaria. Las recetas incluyen diversas áreas, como herramientas de comunicación, aprendizaje en línea, tareas digitales cotidianas y seguridad digital.

Paso 2 – Preparar los “Componentes”

Al comienzo de cada DIGI-RECETA verás una lista corta de ingredientes. Estos son lo que necesitas para llevar a cabo la actividad, como un teléfono inteligente, acceso a internet, una aplicación o una cuenta de correo electrónico.

Paso 3 – Continuemos con los pasos juntos

Cada receta viene con instrucciones breves y fáciles de seguir, acompañadas de iconos simples. El estudiante lee los pasos y los explica si es necesario, mientras que el familiar lleva a cabo las acciones en su propio dispositivo.





Paso 4 – Consejos de uso y cómo evitar errores comunes

DIGI-RECETAS también ofrece consejos y errores frecuentes para ayudar a los usuarios a esquivar problemas comunes y llevar a cabo la actividad con más facilidad.

Paso 5 – Completa el Chequeo final the final

Al final de cada receta encontrarás una Verificación Final. Esta pequeña lista de verificación te ayuda a asegurarte de que la tarea se ha realizado correctamente.

Aprende a tu propia manera

Cada DIGI-RECETA normalmente se tarda entre 10 y 15 minutos en prepararse y se puede repetir siempre que se necesite. Las familias pueden decidir el orden de las recetas según sus intereses y necesidades.

Al seguir las DIGI-RECETAS juntos, los estudiantes y sus familias van construyendo poco a poco confianza digital y habilidades prácticas que les ayudan a participar en el mundo digital cada día.



**Co-funded by
the European Union**



CÓMO UTILIZAR CANVA PASO A PASO



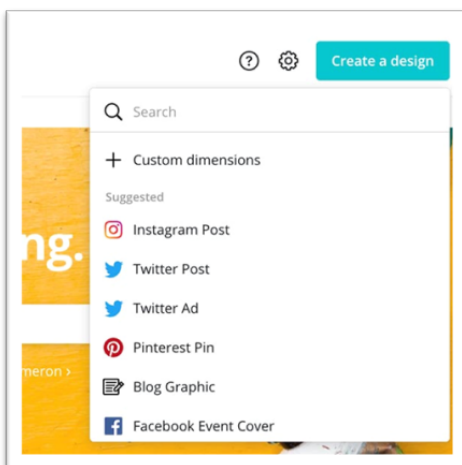
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Ordenador o tablet
- conexión a la red
- Una cuenta de Canva (correo electrónico, Google o Facebook)
- Creatividad e inspiración para tu diseño
- Imágenes personales (opcional)
- Tiempo aproximado: 30-40 minutos
- Dificultad: Sencillo-Medio



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ELIGE EL TAMAÑO Y LA FORMA

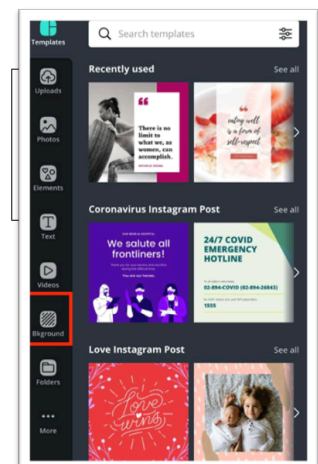


Crea tu propio diseño y sé creativo.

1. Visita Canva.com
2. Pulsa el botón "Crear un diseño" que está en la esquina superior derecha.
3. Puedes optar por dimensiones personalizadas o una variedad de tamaños predefinidos. Canva hace que comenzar tu diseño sea sencillo al ofrecer plantillas con las medidas ideales para diversas plataformas de redes sociales.
4. Para este ejemplo, vamos a crear una publicación en Instagram. También puedes elegir imágenes de Pinterest, publicaciones de Twitter, publicaciones de Facebook, y más.

2 CONFIGURA TU FONDO DE PANTALLA

5. Elige tu fondo.
6. Con el lienzo en blanco delante de nosotros, elijamos un fondo.
7. Puedes optar por un color sólido o un diseño. Hay imágenes abstractas e incluso fotos para seleccionar.
8. También puedes elegir una foto y usarla como fondo. Esto incluye las fotos que subas.



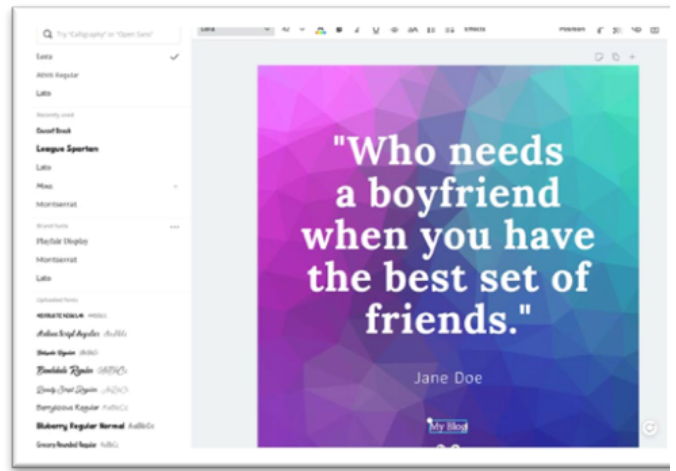
Elige tu fondo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

3 AÑADE TU TEXTO

9. Dirígete a «Texto» en el menú de la izquierda y verás opciones para seleccionar un cuadro de texto sencillo, o algunas combinaciones de fuentes y efectos.
10. Escribe la cita que deseas utilizar.
11. Elige el que prefieras y luego utiliza los puntos redondos en cada esquina para hacerlo más grande. Verás unas líneas moradas que te ayudarán a centrarlo.



Incluye el texto en tu diseño.

4 PON TU NOMBRE O URL

12. Para incluir la URL o el nombre de tu blog en el gráfico, elige un cuadro de texto y colócalo en la parte inferior.
13. Puedes modificar el tamaño y ajustar las fuentes para que se alineen con las que ya utilizas. Solo necesitas elegir el menú de fuentes o el menú de tamaño en la parte superior.



También puedes incluir tu nombre o URL.



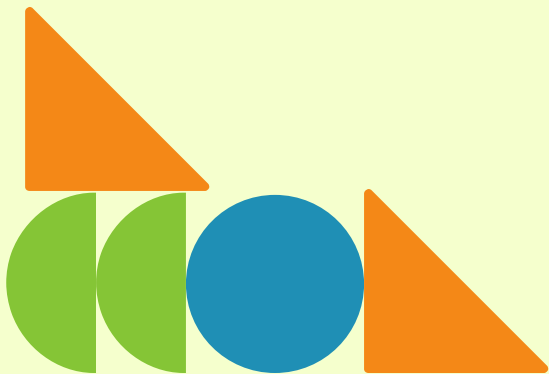
Consejos y errores frecuentes

Utiliza plantillas para comenzar más rápido Mantén la consistencia en los colores y las tipografías No sobrecargues el diseño con demasiados elementos Asegúrate de que el texto sea legible Evita usar demasiados estilos de texto distintos



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Seleccionaste el tamaño adecuado
- Agregaste un fondo apropiado
- Incorporaste texto claro y fácil de leer
- Utilizaste elementos visuales
- Añadiste tu nombre o URL
- Guardaste o descargaste tu diseño

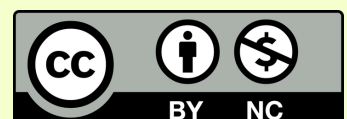


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO UTILIZAR GOOGLE DOCS PASO A PASO



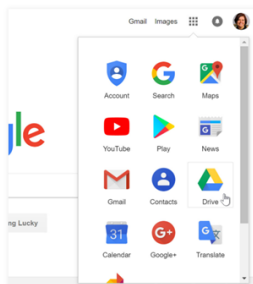
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Ordenador o tablet
- conexión a la red
- Una cuenta de Gmail
- Deseo de escribir y colaborar en equipo
- Tiempo aproximado: 30-40 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

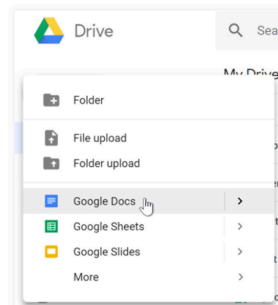
1 ACCEDER A GOOGLE DOCS



Google Drive interface

1. Ve a docs.google.com
2. Inicia sesión con tu cuenta de Google o crea una si aún no tienes.
3. Haz clic en la opción + en blanco para crear un nuevo documento.

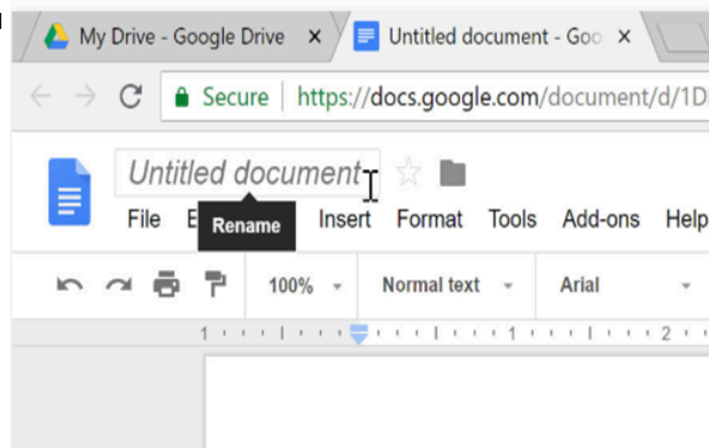
2 ESCRITURA DE ESTRELLAS



4. En Google Drive, busca y selecciona el botón Nuevo y luego elige el tipo de archivo que quieres crear. En nuestro caso, vamos a seleccionar Google Docs para crear un nuevo documento.

3 CREA TU ARCHIVO

5. El nuevo archivo se abrirá en una nueva pestaña del navegador. Busca y selecciona «Documento sin título» en la esquina superior izquierda.
6. Se abrirá el cuadro de diálogo Cambiar nombre. Escribe un nombre para su archivo y luego haga clic en Aceptar.
7. El archivo cambiará de nombre. Podrás acceder a él en cualquier momento desde Google Drive, donde se guardará de forma automática. Solo tienes que hacer doble clic para abrirlo de nuevo.

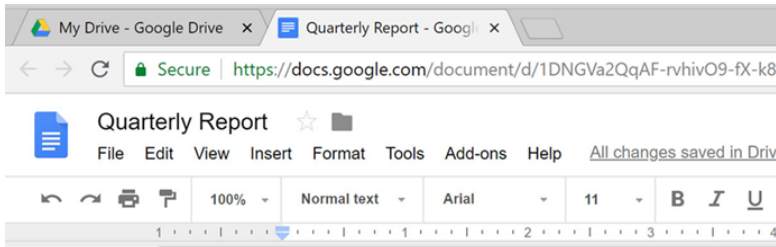


Cambia el título de tu documento.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

4 EDITA TU ARCHIVO

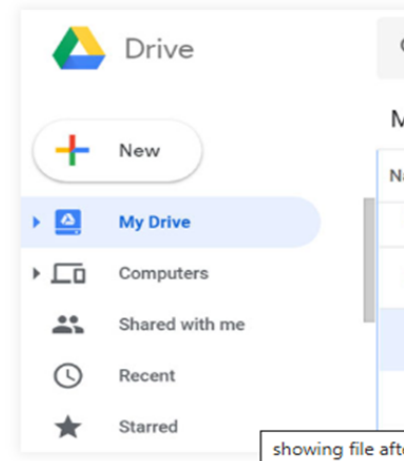


5 COMPARTIR Y COLABORAR.

10. Pulsa el botón Compartir (en la esquina superior derecha).
11. Introduce los correos electrónicos de tus compañeros de clase o de tu profesor.
12. Seleccione lo que pueden hacer:
 - Espectador: Simplemente observa.
 - Comentarista: Agregar comentario
 - Editor: Haz los cambios.

¡Todos pueden trabajar en el documento al mismo tiempo!

8. Comienza a escribir en el espacio en blanco.
9. Usa la barra de herramientas de arriba para:
 - Modifica la fuente, el tamaño y el color.
 - Agrega estilos de negrita, cursiva o subrayado.
 - Haz listas con viñetas o numeradas.
 - Alinea el texto (izquierda, centro, derecha).



Consejos y errores frecuentes

Nombra el archivo desde el inicio Utiliza títulos y subtítulos para estructurarlo Comparte con los permisos adecuados Usa comentarios para colaborar en equipo No edites sin comprobar las modificaciones de los demás



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Entraste a Google Docs
- Redactaste tu documento
- Titulaste tu archivo
- Formateaste el texto
- Lo compartiste con otros
- Tu trabajo se guardó de forma automática

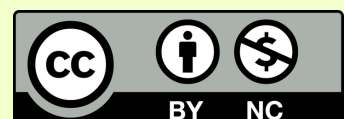


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO UTILIZAR GMAIL PRIMER PASO



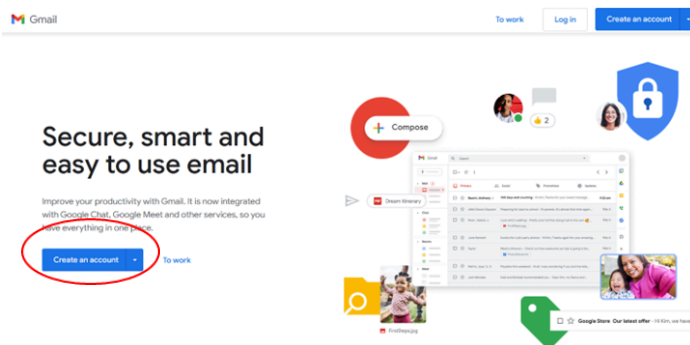
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Ordenador o tablet
- Conexión a la red
- Cuenta de Google
- Correo electrónico del destinatario
- Tiempo aproximado: 10-15 minutos
- Dificultad: Sencillo



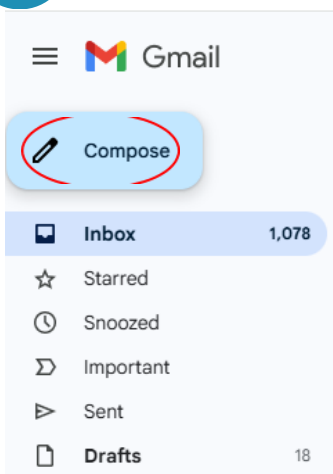
PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 CREAR UNA CUENTA DE GMAIL



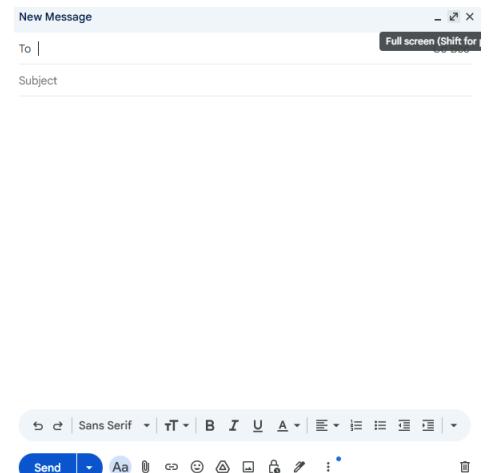
1. Accede a Gmail
2. Accede a Gmail en gmail.com con tu correo electrónico y contraseña (o crea una si aún no tienes).
3. Accede a tu cuenta de Gmail (usuario y contraseña).

2 INICIA SESIÓN EN TU CUENTA DE GMAIL



Menú de Gmail

4. Entra en el menú de Gmail donde podrás ver:
 - 1) Bandeja de entrada
 - 2) Correo enviado.
5. Luego, haz clic en la sección "Redactar" y se abrirá un cuadro de diálogo en el lado izquierdo que puedes maximizar.

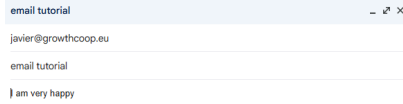




PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

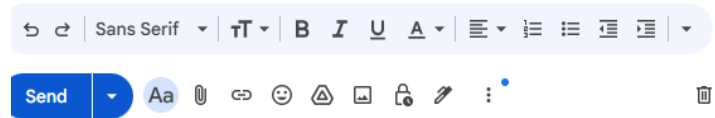
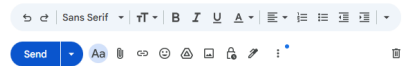
3

REDACTAR UN CORREO ELECTRÓNICO



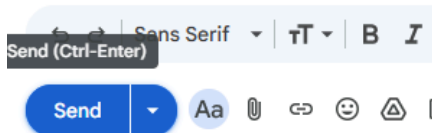
6. Como podemos observar en este recuadro, necesitamos completar varios campos:

- 1) A quién le mandamos el correo electrónico)
- 2) Asunto (el tema o la finalidad del correo electrónico)
- 3) Ventana de diálogo donde explicaremos nuestro correo electrónico.



4

ENVIAR EL EMAIL



8. Por último, cuando lo tengas configurado, ¡haz clic en el botón de enviar! ¡Y eso es todo!

7. En la parte inferior del cuadro (mira la ilustración arriba), puedes ver varias opciones para personalizar tu correo electrónico. Estas incluyen: Tipo de fuente (Aa), Opciones de formato de texto (negrita, cursiva, subrayado, color), Insertar enlace, Insertar imagen y Adjuntar archivos.



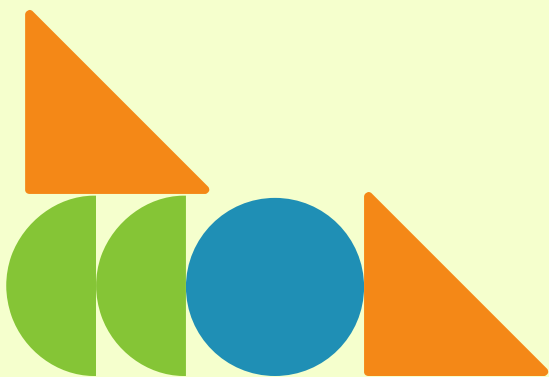
Consejos y errores frecuentes

Usa líneas de asunto claras Revisa la ortografía antes de enviar No compartas tu contraseña



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Has iniciado sesión en Gmail
- Has adjuntado un archivo (si era necesario)
- Has escrito un correo electrónico
- Has agregado un asunto
- Has enviado el correo electrónico

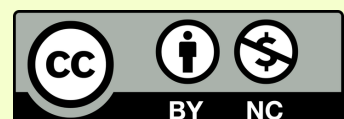


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO UTILIZAR EL CALENDARIO DE GOOGLE



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

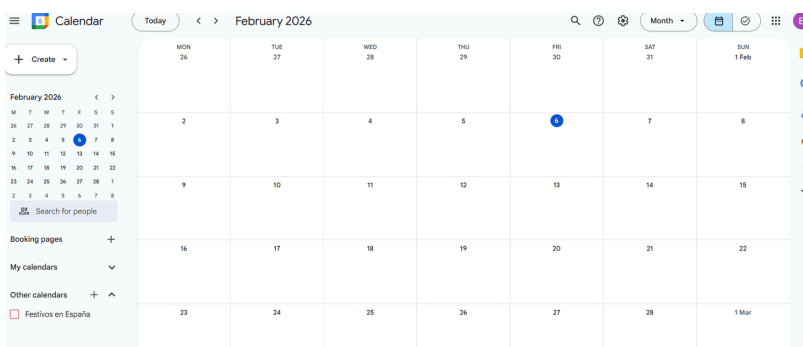
- Ordenador o tablet
- conexión a la red
- cuenta de Google
- Citas, tareas o eventos que desees planificar
- Tiempo aproximado: 20-30 minutos
- Dificultad: Moderada



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

CREA UNA CUENTA DE GOOGLE Y ACCEDE AL CALENDARIO DE GOOGLE.



1. Dirigete a google.com/calendar.

Inicia sesión con tu cuenta de Google (o crea una).

2. Revisa tu calendario. Verás el mes en curso.

3. Usa la barra lateral para cambiar de vista: Día, Semana, Mes, Año.

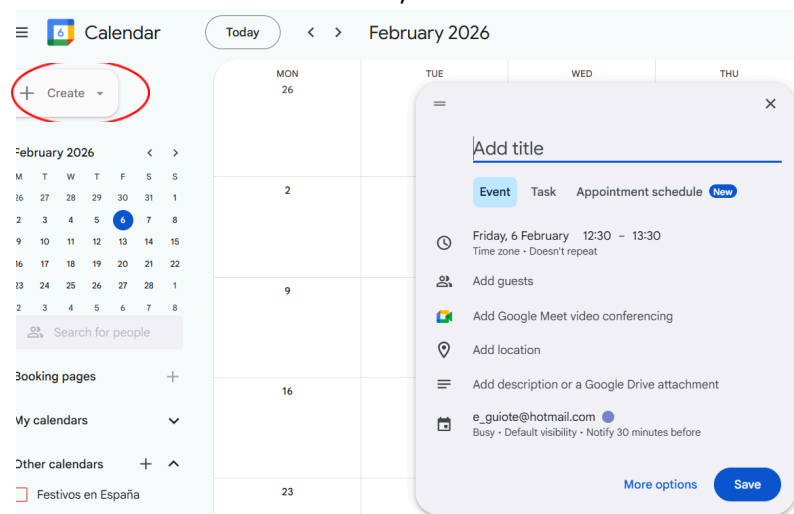
2

CREAR UN EVENTO

4. Selecciona un día y una hora en el calendario.

5. Escribe el nombre del evento.

6. Fije la hora de inicio y de finalización.

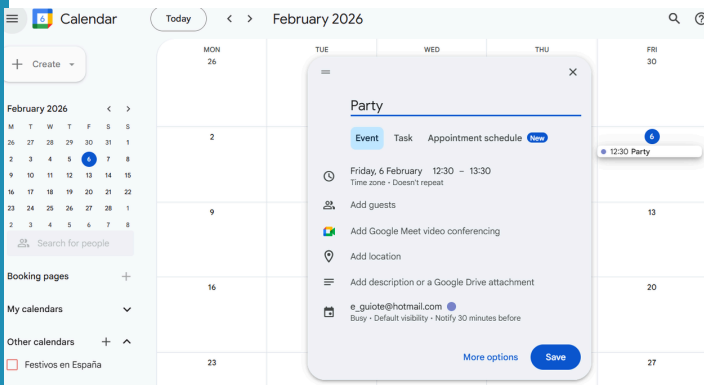


Menú de Google Calendar



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

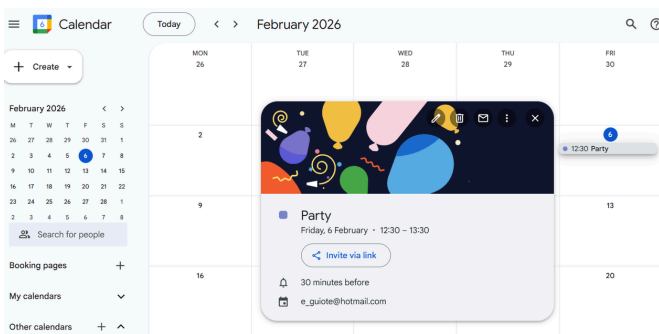
3 PERSONALIZA TU EVENTO



7. ¡Ya has creado tu evento en el calendario! Agrega detalles del evento. Haz clic en Más opciones.

- Usa un color diferente para cada evento.
- Agrega una ubicación, una descripción o los huéspedes
- Activar avisos

4 ENVÍA UN AVISO COMPARTIENDO EL ENLACE.



8. Por último, haga clic en el evento.

- ¡Vas a poder conseguir un enlace para enviar por correo electrónico a todos los invitados!
- Ahora te toca a ti... ¡intenta crear eventos y organizar tu calendario!



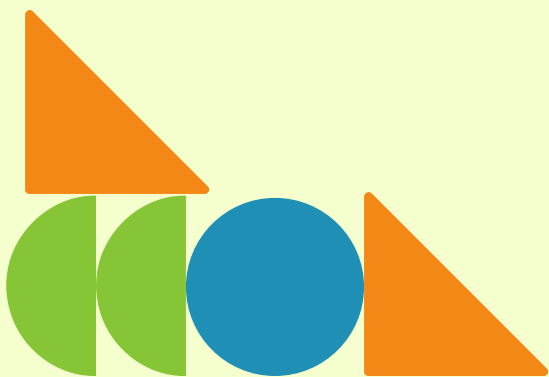
Consejos y errores frecuentes

Utiliza colores distintos para cada tipo de actividad Activa los recordatorios para no olvidar eventos Asegúrate de revisar la fecha y la hora antes de guardar Comparte tu calendario cuando colabores con otros
No utilices el mismo color para todo



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Accediste a Google Calendar
- Generaste un evento
- Añadiste un recordatorio
- Utilizaste colores
- Has guardado el evento
- Has editado o eliminado un evento
- Has compartido tu calendario

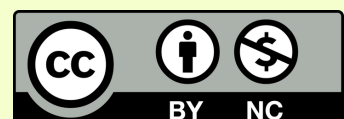


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO UTILIZAR LA BÚSQUEDA DE GOOGLE



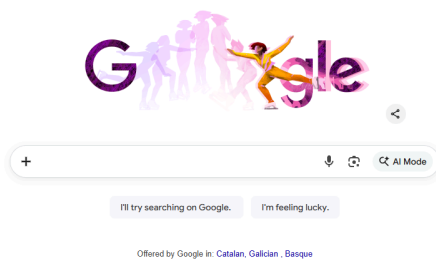
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Ordenador, tablet o móvil
- conexión a la red
- Un explorador web (Chrome, Edge, Firefox...)
- algo que quieras buscar en el navegador, una pregunta o inquietud
- Tiempo aproximado: 10-15 minutos
- Dificultad: Muy sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRIR LA BÚSQUEDA DE GOOGLE.



1. Abre google.com (También puedes abrir cualquier otro navegador como Yahoo o Microsoft Bing).

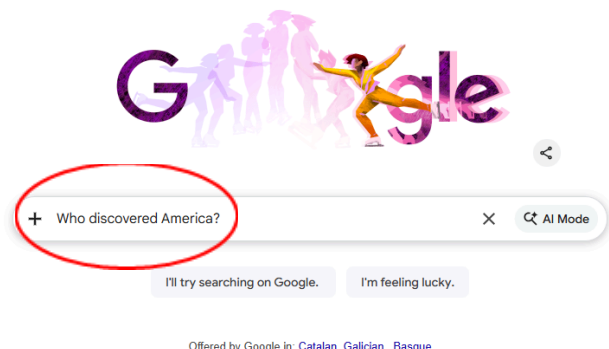
2. Lo haremos a través de Google, pero puedes hacer lo mismo en cualquier otro buscador. ¡Es sencillo!

3. Dirígete a la barra de búsqueda y escribe cualquier pregunta o lugar que necesites.

2 COMENZAR UNA BÚSQUEDA

4. En este caso, le preguntamos a Google quién fue el que descubrió Estados Unidos. Pero también podríamos haber buscado un negocio o una tienda cerca de nosotros, o cualquier otra cosa.

5. Una vez que hayas escrito lo que quieres encontrar en nuestro buscador, presiona la tecla Enter.



[Menú de Google](#)



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

3

MUESTRA LOS RESULTADOS DE LA BÚSQUEA

Who discovered America? x ↕ ↻ 🔍

AI Mode **All** Images News Videos Short videos Products More Tools

AI Overview

While **Christopher Columbus** is traditionally credited with "discovering" America in 1492, he was actually the first European to initiate lasting contact, not the first person to arrive. Indigenous peoples had lived there for thousands of years, and Vikings, led by Leif Erikson, reached North America around 1000 AD.



Who discovered America? - All About History

The conventional wisdom is that Christopher Columbus was the first person to discover the...



All About History

The Real Story: Who Discovered America - VOA

Christopher Columbus is credited with...



Key Points on the Discovery of America:

- **Indigenous Peoples (First Inhabitants):** Ancestors of modern Native Americans arrived from Asia at least 15,000 years ago via a land bridge.
- **The Vikings (First Europeans):** Around 1000 AD, Icelandic explorer Leif Erikson...

Show more

Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Christopher_Columbus

Christopher Columbus

Christopher Columbus was an Italian explorer and navigator from the Republic of Genoa who completed four Spanish-based voyages across the Atlantic Ocean...

People also ask

The Discovery of America

Book trilogies



6. Aquí tienes la información con varios menús de búsqueda, como por ejemplo:

- Modo IA (Inteligencia Artificial)
- Toda la información posible.
- Imágenes
- Noticias
- Etc...

4

INTRODUCE UNO DE LOS RESULTADOS.

Who discovered America? x ↕ ↻ 🔍

Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Christopher_Columbus

Christopher Columbus

Christopher Columbus was an Italian explorer and navigator from the Republic of Genoa who completed four Spanish-based voyages across the Atlantic Ocean...

People also ask

Who is the person who discovered America?

Who introduced America to the world?

Is Columbus Spanish or Italian?

Did Christopher Columbus know he discovered America?

The Discovery of America

Book trilogies

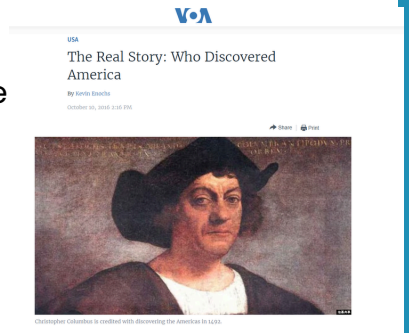


The Discovery of America is a trilogy written by the German author and educator Joachim Heinrich Campe.

Source: Wikipedia

Author: Joachim Heinrich Campe

7. Si hacemos clic en cualquiera de los resultados, nos llevará a ese sitio web donde podremos encontrar más información.



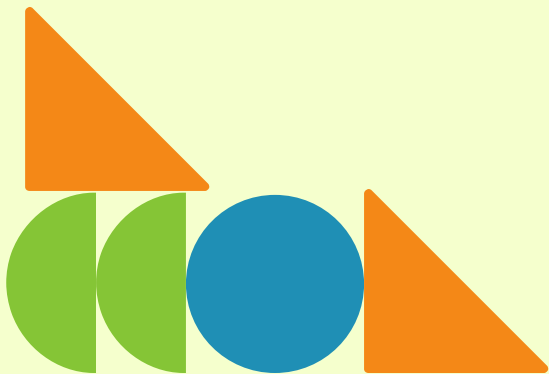
Consejos y errores frecuentes

Utiliza pocas palabras, pero que sean precisas Intenta con sinónimos si no sale bien a la primera Abre varias pestañas para comparar la información
 No te fíes de todo lo que aparece primero No formules preguntas excesivamente largas



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Accediste a Google
- Utilizaste palabras clave precisas
- Intentaste usar comillas para citas exactas
- Quitaste palabras innecesarias
- Revisaste los resultados antes de pulsar
- Probaste distintas palabras clave

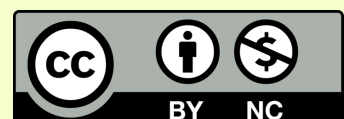


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO MODIFICAR LA CONTRASEÑA POR DEFECTO DEL WIFI EN CASA



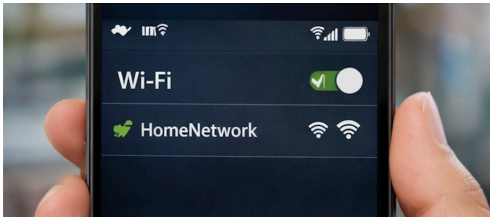
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Un aparato que está conectado a la red Wi-Fi de tu hogar (teléfono, tableta, portátil o PC).
- El router (el aparato de Wi-Fi en casa)
- Datos de acceso del router (generalmente los predeterminados: "admin/password")
- Tu nuevo nombre y contraseña de Wi-Fi.
- 5 minutos en los que no hay inconveniente si la conexión Wi-Fi se corta un momento.
- Dificultad:



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 CONÉCTATE AL ENRUTADOR.



Asegúrate de que tu dispositivo esté conectado a tu red Wi-Fi de casa (no a la red de datos móviles).

2 ABRE LA PÁGINA DE CONFIGURACIÓN DEL ROUTER.

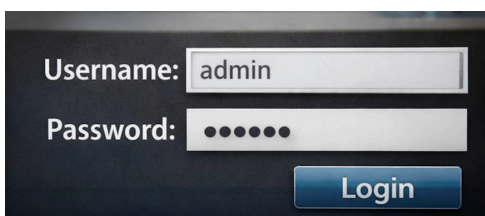


- Abre tu navegador.
- En la barra de direcciones, intenta con alguna de estas direcciones de enrutador comunes:
 - 192.168.1.1 o 192.168.0.1 o 192.168.1.254

Si ninguna sirve:

- En los detalles de la red Wi-Fi, busca "Router / Puerta de enlace / Puerta de enlace predeterminada" y utiliza ese número.

3 ACCESO



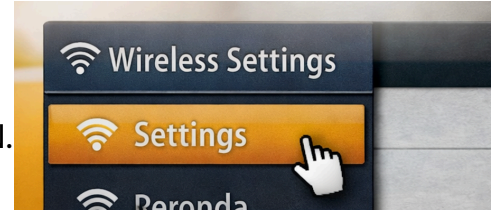
Introduce el nombre de usuario y la contraseña de administrador del router (consulta las instrucciones de tu router).



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

4 LOCALIZA LA CONFIGURACIÓN DE LA CONTRASEÑA DEL WIFI.

- Busque un menú como: Inalámbrico, Wi-Fi, WLAN.
- A continuación, elige: Seguridad o Clave



5 CAMBIA LA CLAVE DEL WI-FI.

- Busca el campo que dice Contraseña de Wi-Fi, Clave precompartida o Clave WPA.
- Cambia la contraseña por defecto por tu nueva contraseña segura.

6 GUARDAR / APLICAR

- Haz clic en Guardar, Aplicar o Actualizar.
- Es probable que el router se reinicie (la conexión Wi-Fi se corta durante 30-90 segundos).

7 RECONECTA LOS DISPOSITIVOS.



Consejos y errores frecuentes

- Si puedes, utiliza la seguridad WPA2 o WPA3 (mejor evita las redes "abiertas").
- Usa una contraseña larga que sea fácil de recordar.
- No te olvides de guardar/aplicar.
- No pierdas el acceso al cambiar la configuración sin guardar la nueva contraseña en un lugar seguro.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Tu móvil puede conectarse a Wi-Fi con la nueva contraseña.
- La contraseña anterior ya no es válida.
- Al menos otro dispositivo se ha reconectado correctamente.
- El Wi-Fi del router está ajustado en WPA2/WPA3, no en "Abierto".

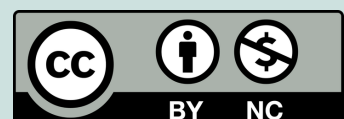


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO HABILITAR LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES (2FA) PARA UNA CUENTA DE CORREO ELECTRÓNICO



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- La dirección de correo electrónico de uno de los padres (Gmail, Outlook, Yahoo, etc.)
- La clave del correo electrónico (debes saberla para modificar la configuración de seguridad).
- Un smartphone que le pertenece al padre.
- conexión a la red
- 5-10 minutos
- Opcional (sugerido):
 - Autenticador de Google,
 - Autenticador de Microsoft, etc.
- Dificultad:



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES (2FA) ES UN MÉTODO DE SEGURIDAD QUE REQUIERE DOS FORMAS DIFERENTES DE VERIFICACIÓN PARA ACCEDER A UNA CUENTA. **2FA** implica que, aunque alguien consiga robar tu contraseña, no podrá acceder a tu cuenta sin tu teléfono."

1 ACCEDE A TU CUENTA DE CORREO ELECTRÓNICO

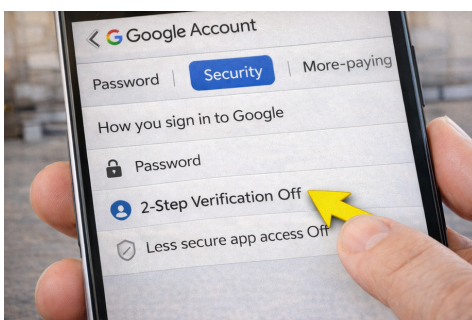
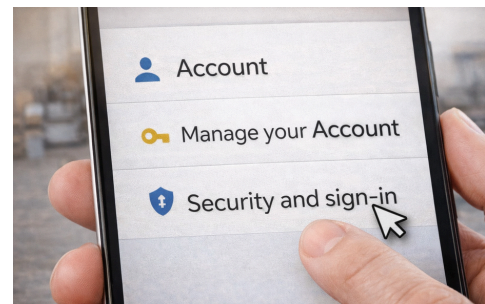


- Abre la app o el sitio web de correo electrónico y verifica que puedes iniciar sesión sin problemas.

2 DIRIGETE A LA CONFIGURACIÓN DE SEGURIDAD

Buscar:

- Cuenta
- Administra tu cuenta
- Seguridad y acceso a la cuenta



3 BUSCA LA "VERIFICACIÓN EN DOS PASOS"

También se le puede conocer como:

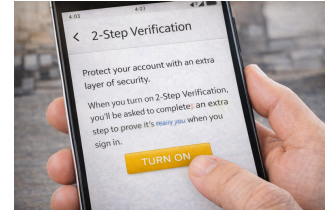
- **2FA** (Autenticación en dos pasos) / Inicio de sesión con dos factores / Autenticación múltiple



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

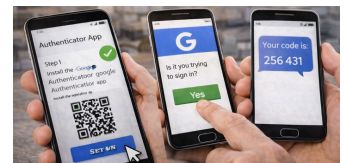
4 ACTIVA LA VERIFICACIÓN EN DOS PASOS (2FA)

- Pulsa Activar / Habilitar / Comenzar



5 SELECCIONA EL MÉTODO DE VERIFICACIÓN

- Las opciones más destacadas (en este orden)
- Aplicación de verificación (la más segura)
- Mensaje de voz
- Código SMS (sigue siendo útil, aunque menos seguro)



6 CONFIRMAR LA CONFIGURACIÓN

- El servicio de correo electrónico te enviará un código o una notificación.
- El padre está de acuerdo.
- El sistema confirma: se ha habilitado la autenticación de dos factores.



Consejos y errores frecuentes

- Primero, activa la autenticación de dos factores (2FA) para las cuentas más importantes: correo electrónico, banca y redes sociales.
- Mantén el teléfono del padre o de la madre protegido con un PIN o huella digital.
- No pienses "No necesito la autenticación de dos factores porque no soy una persona famosa".
- No utilices el teléfono de un niño en vez del teléfono de los padres.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- La página de seguridad de la cuenta indica que 2FA está ACTIVADO.
- El padre puede cerrar sesión y volver a iniciarla sin problemas.
- Durante el inicio de sesión, el sistema pide: un número de teléfono o un código de una aplicación de autenticación/SMS.

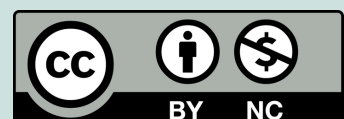


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



DIGI – RECETA

Cómo verificar y disminuir los permisos de las aplicaciones en un smartphone



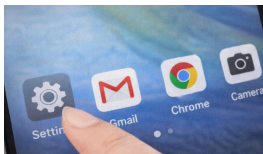
INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Un móvil inteligente
- Conexión a Internet (opcional, no siempre imprescindible)
- Tiempo aproximado: 5–10 minutos
- Una lista de entre 5 y 10 aplicaciones que tienes instaladas, por ejemplo:
 - Redes sociales (Facebook, Instagram)
 - Juegos
- Dificultad:



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRE LOS AJUSTES DEL TELÉFONO.



Abre la configuración del móvil.

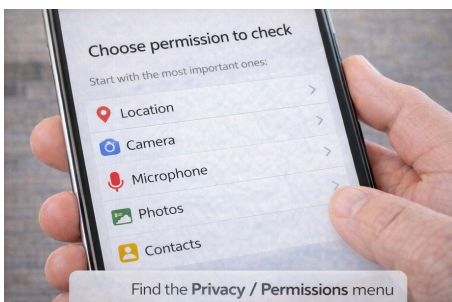
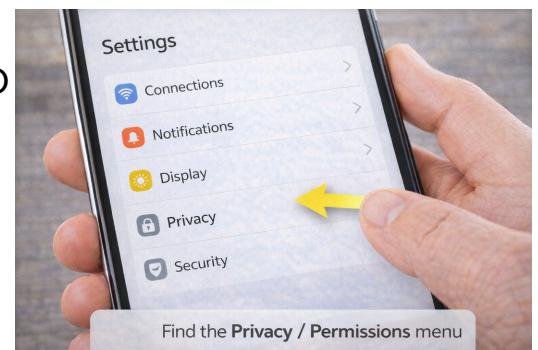
2 ENCUESTRA EL MENÚ DE PRIVACIDAD / PERMISOS

Android

- Configuración → Seguridad y privacidad O
- Ajustes → Aplicaciones → Autorizaciones

iPhone

Configuración → Privacidad y protección



3 ELIGE UN PERMISO PARA COMPROBAR

Comienza con los más relevantes: por ejemplo, **Ubicación, Cámara, Micrófono, Fotos, Contactos.**



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

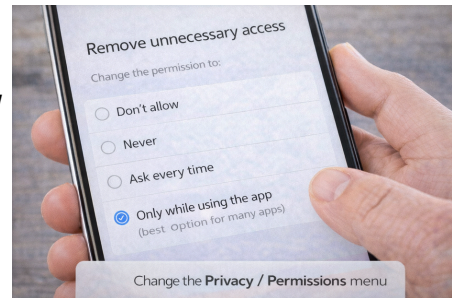
4 REVISAR QUÉ APLICACIONES TIENEN PERMISO DE ACCESO

Mira la lista de aplicaciones. Pregúntate esto para cada una:
"¿Esta aplicación REALMENTE necesita este permiso?"

5 ELIMINAR EL ACCESO QUE NO ES NECESARIO

Cambiar el acceso a:

- No permitir / Nunca / Preguntar siempre / Solo mientras se utiliza la aplicación (la mejor opción para muchas aplicaciones)



6 REPITE EL PROCESO PARA CONSEGUIR 2 PERMISOS MÁS

- Haz la misma verificación para:
- Ubicación
- Micrófono
- Fotos

7

(OPCIONAL) QUITAR APLICACIONES SOSPECHOSAS



Consejos y errores frecuentes

- Mejores configuraciones para la mayoría de las familias: Ubicación: **"Solo mientras se utiliza"**, Micrófono: **"Preguntar cada vez" o "Nunca"**, Fotos: **"Solo fotos elegidas"**, Contactos: **"Nunca" a menos que sea una app de mensajería.**
- No hagas clic en "Permitir todo" sin leer primero.
- Si no puedes decir por qué la aplicación lo requiere → desactívalo.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Has seleccionado al menos 3 permisos (Ubicación, Cámara, Micrófono).
- Has quitado el acceso desde al menos 2 aplicaciones.
- El padre o la madre comprende la pregunta: "¿Realmente necesita esta aplicación?"

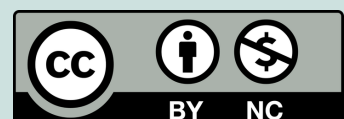


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO IDENTIFICAR Y ELIMINAR UN CORREO ELECTRÓNICO O SMS DE PHISHING.



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Un móvil o un ordenador
- Acceso a correo electrónico (Gmail, Outlook, Yahoo) y/o mensajes de texto.
- Un mensaje dudoso
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad:



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRE EL MENSAJE (PERO NO HAGAS CLIC EN NADA)

- Abre tu correo electrónico o el mensaje de texto.
- No pulses en los enlaces, no abras los archivos adjuntos.

2 REvisa con atención al remitente

Correo electrónico: Preste atención a la dirección de correo electrónico completa (no solo al nombre)

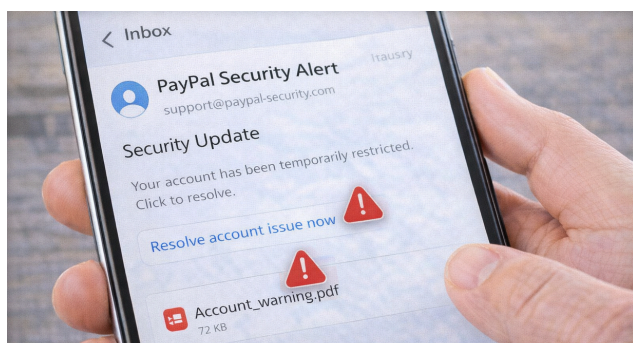
- Ejemplo de correo electrónico sospechoso: support@paypai-seguridad.com (la "i" falsa se asemeja a una "l")

SMS: Verifica si viene de: un número desconocido, un nombre de remitente que no reconoces, un código de país extranjero.

3 PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Señales comunes de phishing:

“¡URGENTE! ¡Tu cuenta será bloqueada!” **“¡Has ganado un premio!”** **“Confirma tus datos bancarios ya”** Ortografía extraña, gramática deficiente.





PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

4 VERIFICA EL ENLACE DE MANERA SEGURA (SIN HACER CLIC).

- En una computadora: sitúa el cursor sobre el enlace y observa la dirección real.
- En un teléfono: mantén presionado el enlace para verlo en vista previa (sin abrirlo).

Señales de advertencia: enlaces extensos, dominios inusuales, nombres de empresas mal escritos.

5 DECIDE: ¿VERDADERO O FALSO?

Hazte esta simple pregunta: “¿Mi banco / escuela / empresa de mensajería me solicitaría esto por mensaje?” Si la respuesta es “no”, considéralo un intento de phishing.

6 BÓRRALO

7 REGLA DE ORO “Si no estás del todo seguro, no hagas clic. Pregúntale a alguien.”



Consejos y errores frecuentes

- No hagas clic en el enlace “solo para echar un vistazo”.
- No pienses que ver un logo auténtico significa que es verdadero.
- No pienses “a mí no me sucederá”.
- No respondas al SMS para “detener los mensajes” (a veces esto puede confirmar que tu número está activo).



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Identificaste al menos 3 señales de advertencia.
- No pulsaste en ningún enlace ni abriste ningún archivo adjunto.
- El mensaje ha sido borrado.
- El padre comprende la norma: “Para, mira, elimina”.



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO VERIFICAR SI UN SITIO WEB ES SEGURO ANTES DE INGRESAR INFORMACIÓN PERSONAL.



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Un móvil o un ordenador
- conexión a la red
- Un sitio web que pide: datos de acceso (correo electrónico + contraseña) o información personal (nombre, dirección).
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad:



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

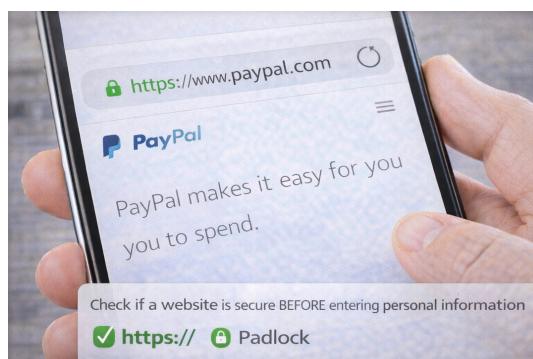
1 MIRA LA DIRECCIÓN DEL SITIO WEB (ENLACE)

- Mira la parte superior de la pantalla (barra de direcciones).
- Lee el nombre del sitio web despacio.
- Ejemplo:
- Real: amazon.com / Falso: amaz0n-soporte.com

2 ASEGÚRATE DE QUE TENGA HTTPS Y EL CANDADO

Un sitio web seguro debería mostrar:

- https://
- y generalmente un símbolo de candado



3 VERIFICA SI HAY ERRORES DE ORTOGRAFÍA EN EL NOMBRE DE DOMINIO

Los sitios web de phishing a menudo emplean:

- letras/números/terminaciones inusuales adicionales

Ejemplos:

- paypai.com (falso, i en lugar de l) / paypal-seguridad-login.com (falso) / netflix.ayuda-login.com (falso)



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

4 MIRA SI HAY SEÑALES DE ADVERTENCIA EN LA PÁGINA.

Señales de advertencia:

- Demasiadas ventanas emergentes.
- Diseño raro / imágenes dañadas
- Gramática deficiente
- Mensajes de "¡Tu dispositivo ha sido infectado!"
- Temporizador de cuenta atrás (presión)

5 SI TIENES DUDAS, NO INICIES SESIÓN.

Abre una nueva pestaña y escribe a mano la dirección del sitio web oficial.

6 DECISIÓN FINAL: ¿CIERTO O DUDOSO?

Aplica la regla familiar: Sitio web seguro = nombre adecuado + https + normal Sitio web sospechoso = nombre raro + urgencia + pide inicio de sesión o dinero



Consejos y errores frecuentes

- Siempre comprueba el nombre del sitio web.
- No te quedes solo en revisar el candado y pasar por alto el nombre del dominio.
- No hagas clic en "iniciar sesión" a través de anuncios o ventanas emergentes.
- No confíes en el logo (los logos son sencillos de replicar).
- No proporcione información cuando se sienta presionado.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- ¿Has revisado la URL (nombre del sitio web)?
- ¿Has revisado si hay https/candado?
- Has notado al menos dos señales de alerta.
- Evitaste iniciar sesión porque no estabas seguro.

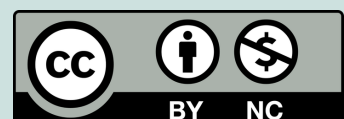


Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO HACER UNA PUBLICACIÓN SENCILLA PARA UN NEGOCIO FAMILIAR USANDO CANVA



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente, tableta o ordenador
- conexión a Internet
- Correo electrónico o número de teléfono
- Imágenes de su producto o servicio (opcional)
- Tiempo aproximado: 15-20 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRIR CANVA

- Visita www.canva.com o baja la app de Canva.
- "Regístrate" si aún no tienes una cuenta o Inicia sesión.



2 ELIGE UNA PLANTILLA

- En la barra de búsqueda, pon "publicación en redes sociales" o "publicación comercial".
- Selecciona una plantilla gratuita que se ajuste al estilo de tu negocio.



3 AÑADE TU TEXTO

- En los recuadros de texto, hable sobre su producto, servicio u oferta especial.
- Mantén el texto conciso y claro.



4 PERSONALIZA TU DISEÑO

- Sube imágenes del producto (haz clic en "Subir")
- Ajustar las imágenes al diseño





PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5 DESCARGA TU ARTÍCULO

- Haz clic en el botón "Compartir" que está en la esquina superior derecha.



- Selecciona "Descargar"
- Selecciona el formato "PNG".

6

GUARDA EN TU DISPOSITIVO

- La imagen se ha guardado en tu dispositivo.
- Encuéntralo en la carpeta de Descargas.
- ¡Preparado para compartir en redes sociales!



7 REVISIÓN FINAL



- ✓ Verifica la ortografía
- ✓ Las imágenes son nítidas
- ✓ El diseño luce profesional
- ✓ ¡Preparado para compartir!



Consejos y errores frecuentes

- Asegúrate de que las fotos sean claras y estén bien iluminadas.
- No utilices demasiados colores (máximo 2-3 colores).
- Evita las imágenes desenfocadas.
- Usa oraciones simples y breves.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Registré una cuenta de Canva | <input type="checkbox"/> Subí fotos |
| <input type="checkbox"/> Elegí una plantilla | <input type="checkbox"/> Modifiqué el diseño |
| <input type="checkbox"/> Incorporé mi propio texto | <input type="checkbox"/> Bajé la publicación |



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO CREAR UN VÍDEO CORTO CON TU MÓVIL



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

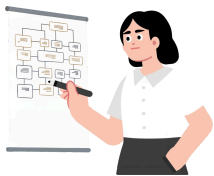
- Teléfono inteligente (iOS o Android)
- Una buena iluminación (la luz natural es la mejor).
- Un lugar sereno o un fondo simple.
- Producto o servicio a exhibir
- Tiempo aproximado: 10-15 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

PLANEA TU CONTENIDO DE VÍDEO



- Decide qué exhibir (producto/servicio).
- Mensaje breve (máximo 30 segundos)
- Escribe de 2 a 3 puntos importantes.
- Mantenlo natural

2

ENCUENTRA UNA ILUMINACIÓN ADECUADA



- Aprovecha la luz natural siempre que puedas.
- Póntelo frente a una ventana o sal afuera.
- Evita las sombras fuertes.
- Intenta primero con una imagen.

3

CONFIGURA TU MÓVIL



- Sostén el teléfono en horizontal.
- El modo retrato para redes sociales.
- Limpiar el lente de la cámara
- Utiliza una superficie firme si puedes.

4

ABRE LA APLICACIÓN DE CÁMARA



- Abre la app de la cámara.
- Cambiar a modo VIDEO
- Encuadre del sujeto en el medio
- Asegúrate de que todo quepa en el marco.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5 GRABA TU VÍDEO



- Pulse el botón de GRABAR.
- Habla de manera clara y sonríe.
- Muestra tu producto/servicio
- DETÉNGASE cuando haya finalizado

6 MIRA TU VÍDEO



- Reproduce el vídeo para echar un vistazo a la reseña.
- Verifica si el sonido es nítido.
- Asegúrate de que no se mueva.
- Graba de nuevo si lo necesitas.

7 GUARDAR EN TU MÓVIL



- ✓ Guardado de forma automática en la galería
- ✓ Búscalo en la aplicación de Fotos
- ✓ Preparado para compartir en línea
- ✓ ¡Todo listo!



Consejos y errores frecuentes

- Graba varias tomas y elige la que más te guste.
- Mantén el vídeo en menos de 45 segundos.
- Evita grabar en sitios oscuros.
- Evita mover el teléfono y hablar muy rápido.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Organicé lo que iba a comentar | <input type="checkbox"/> Revisé la calidad del video |
| <input type="checkbox"/> Encontré una buena iluminación | <input type="checkbox"/> Video almacenado en mi teléfono |
| <input type="checkbox"/> Registré un video de 15 a 45 segundos | |



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO CONTESTAR AMABLEMENTE A COMENTARIOS Y MENSAJES - ETIQUETA DIGITAL



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente, tableta o ordenador
- Aplicación de redes sociales o de mensajería
- Comentarios/mensajes que requieren respuesta
- Tiempo estimado: 3-5 min/respuesta
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

LEA EL MENSAJE CON ATENCIÓN



- Lee el comentario o mensaje completo.
- Comprenda lo que le están preguntando.
- Verifica si requieren ayuda.
- Tómame un instante antes de contestar.

2

¡HOLA! ¿CÓMO ESTÁS?



- Hola, ¿qué tal? O gracias.
- Usa el nombre de la persona si lo conoces.
- ¡Hola María, muchas gracias!
- Demuestra respeto y amabilidad.

3

CONSTRUYE TU RESPUESTA.



- Proporciona una respuesta clara y útil.
- Sé específico y directo, intenta resolver.
- Utiliza un tono cordial y profesional.
- Mantén la respuesta sencilla.

4

UTILIZA UN LENGUAJE CORTÉS



- Di "por favor" y "gracias".
- Evita las mayúsculas (parece enojado).
- Nunca utilices palabras groseras.
- Siempre sé respetuoso.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5

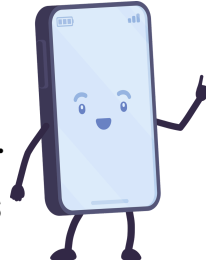
AÑADE UN EMOJI AMIGABLE



- Usa emojis simples como 😊 o 😄.
- Hace que el mensaje suene más acogedor.
- Omitir para mensajes laborales

6

FINALIZA CON UN CIERRE



- Finaliza con "Un saludo cordial".
- O "Gracias" o "Que tengas un buen día".
- Completa el mensaje.
- Muestra buenos modales.

7

VERIFICA ANTES DE ENVIAR



- ✓ Vuelve a leer el mensaje
- ✓ Revisa la ortografía
- ✓ El tono es cordial
- ✓ Haz clic en ENVIAR



Consejos y errores frecuentes

- Siempre contesta con amabilidad a los comentarios negativos.
- Responde en un plazo de 24 horas y asegúrate de que las respuestas sean breves y claras.
- Mantén la calma si alguien se comporta de manera grosera y evita escribir en MAYÚSCULAS.
- Siempre usa un tono amable y profesional.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Leí el mensaje detenidamente
- Empecé con un saludo
- Di una respuesta precisa
- Usé un lenguaje amable
- Verifiqué antes de enviar



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



cha CÓMO HACER UNA CUENTA DE FACEBOOK PARA VENDER EN LÍNEA



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente, tableta o ordenador
- conexión a la red
- Email o número de teléfono
- Imagen del producto/negocio
- Tiempo aproximado: 10-15 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 IR A FACEBOOK



- Abre la página www.facebook.com
- O baja la aplicación de Facebook desde la App Store o Google Play.
- Pulsa "Registrar nueva cuenta"

2 AGREGA TU INFORMACIÓN



- Escribe tu nombre y apellidos.
- Utiliza tu nombre verdadero
- Introduce tu correo electrónico o número de teléfono.
- Crea una clave segura.
- Introduce la fecha de nacimiento.

3 VERIFICA TU CUENTA



- Facebook manda el código al correo electrónico/teléfono.
- Revisa tus mensajes y tu bandeja de entrada.
- Introduce el código de verificación y pulsa "Confirmar".

4 AGREGA UNA FOTO DE PERFIL



- Haz clic en "Agregar foto de perfil".
- Elige una foto o logotipo que sea claro.
- Ayuda a los clientes a identificarte.
- Haz clic en "Guardar".



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5

DESCUBRE EL MERCADO DE FACEBOOK



- Haz clic en el ícono de Marketplace (símbolo de tienda).
- ¿Dónde vendes tus productos en la zona?
- Pulsa "Crear un nuevo anuncio".
- Incluye fotos, una descripción y el precio.

7

CONFIGURAR LA PRIVACIDAD



- ✓ Accede a Configuración y privacidad
- ✓ Selecciona quién puede ver las publicaciones
- ✓ Activa la autenticación de dos factores
- ✓ Asegura tu cuenta

6

CREAR UNA PÁGINA PARA NEGOCIOS (OPCIONAL)



- Menú de tres líneas
- Selecciona "Páginas" → "Añadir nueva página"
- Selecciona "Empresa o Marca"
- Introduce el nombre de la empresa y la categoría.
- Agrega una descripción y fotos.



Consejos y errores frecuentes

- Usa el nombre real para crear confianza en el cliente.
- Publica con frecuencia para interactuar y responde de manera ágil a los mensajes.
- Nunca compartas tu clave.
- No pases por alto la configuración de privacidad.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- He creado una cuenta de Facebook
- He verificado mi correo electrónico/teléfono
- He añadido una foto de perfil
- Navegué por Marketplace
- Puedo acceder a mi cuenta sin problemas
- Sé cómo establecer una página de negocios



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO UTILIZAR LA IA PARA QUE TE AYUDE A REDACTAR UNA PUBLICACIÓN (FÁCIL Y CONFIABLE)



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

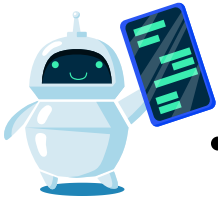
- Teléfono inteligente, tableta o ordenador
- conexión a la red
- Idea de tema para tu post.
- Herramienta de IA sin costo (ChatGPT/Claude/otras)
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad: Súper fácil



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

ELIGE UNA HERRAMIENTA DE IA SIN COSTO



- Visita chat.openai.com (ChatGPT) o claude.ai (Claude).
- Haz clic en "Crear cuenta" o "Probar gratis".
- Crea una cuenta usando tu correo electrónico.

2

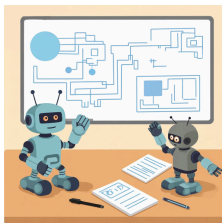
SELECCIONA EL TEMA DE LA PUBLICACIÓN



- Decide de qué escribir.
- Ejemplo: comparte detalles sobre tu producto.
- O bien: nota de agradecimiento a los clientes
- Manténlo sencillo y claro.

3

ESCRIBE UNA PETICIÓN SIMPLE



- En el chat, escribe lo que necesites.
- Escribir un post sobre mi negocio de jabones.
- O bien: "Ayuda a redactar una publicación de agradecimiento"

4

PULSE ENTER Y ESPERE



- Pulse Intro o haga clic en Enviar.
- La IA redacta borradores en segundos.
- Lee con atención el texto propuesto.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5 SOLICITA CAMBIOS SI ES NECESARIO

- ¿No te convence? Pídele a la IA que lo modifique.
- Claro, por favor proporciona el texto que deseas que actualice.
- La IA te presenta una nueva versión.



Sigue haciendo preguntas hasta que te sientas satisfecho.

6 EDITA EL TEXTO Y HAZLO TUYO

- Cambia las palabras para que se ajusten a tu estilo.
- Dale tu toque personal.
- Haz que suene como si fueras tú mismo.
- Nunca copies al pie de la letra, ¡hazlo tuyo!



7 COPIA TU TEXTO FINAL

- ✓ Elige el texto que más te guste
- ✓ Cópialo (Ctrl+C)
- ✓ Pégallo en tus redes sociales
- ✓ Agrega emojis/fotos si te apetece



Consejos y errores frecuentes

- Usa la IA para crear ideas, no para sustituirlas.
- Siempre personaliza el texto de la IA: hazlo tuyo y dale un toque personal.
- Verifica la información y las cifras sobre IA y asegúrate de revisarlas antes de publicar.
- No compartas datos personales con la IA.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abrí una cuenta de IA | <input type="checkbox"/> Lo personalicé |
| <input type="checkbox"/> Redacté una solicitud clara | <input type="checkbox"/> Lo comprobé antes de publicarlo |
| <input type="checkbox"/> Recibí un SMS de IA | <input type="checkbox"/> Sé que la IA es solo una asistente |



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO CREAR UNA CUENTA EN REVOLUT



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente (iOS o Android)
- conexión a la red
- Correo electrónico o número de teléfono
- Documento de identidad válido (pasaporte, DNI, permiso de conducir)
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad: Sencillo



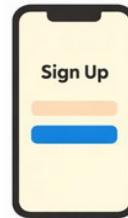
PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 DESCARGA LA APP



- Abre la App Store o Google Play Store y busca Revolut.
- Pulsa en Descargar/Instalar.

2 COMENZAR REGISTRO



- Abre la app y toca en **Registrarse**.
- Introduce **tu número de teléfono** y confírmalo con el código que te envíen.

3 PROPORCIONA INFORMACIÓN BÁSICA.



- Por favor, proporciona tu **nombre, apellido, fecha de nacimiento y dirección**.
- Usa tus datos reales: Revolut necesita verificar tu identidad.

4 VERIFICACIÓN DE LA IDENTIDAD



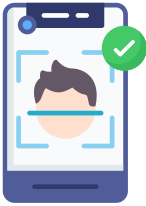
- Haz una foto de tu **documento de identidad**.
- Luego, **hazte un selfie** para que el sistema pueda verificar tu identificación.



PREPARATION STEPS (STEP – BY – STEP GUIDE)

5

SECURE YOUR ACCOUNT



- Set a **passcode** or enable **biometric login** (fingerprint/ Face ID).

6

ADD MONEY TO ACTIVATE THE ACCOUNT



- Top up a small amount using:
 - bank card
 - bank transfer
- Your Revolut account becomes active immediately.

7

SECURITY TIPS



- Never share verification codes
- Enable biometric login
- Lock your card in the app if needed
- Use disposable virtual cards for safety



TIPS & COMMON MISTAKES

- Make sure your ID photo is clear and not blurred.
- Use the same personal details as on your ID.
- If SMS verification fails, retry with a stable internet connection.
- You do not need to order a physical card immediately.



FINAL CHECK (Did You Do It?)

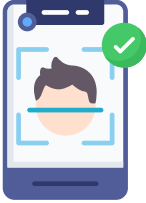
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> I downloaded the Revolut app | <input type="checkbox"/> I topped up my balance |
| <input type="checkbox"/> I created my account | <input type="checkbox"/> I can log in successfully |
| <input type="checkbox"/> I verified my identity | |



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5

PROTEGE TU CUENTA.



- Configura un código de acceso o activa el inicio de sesión biométrico (huella dactilar/reconocimiento facial).

6

AGREGA FONDOS PARA ACTIVAR LA CUENTA.



- Recarga una cantidad pequeña usando:
 - tarjeta de débito
 - transferencia bancaria

7

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD



- No compartas códigos de verificación de tu cuenta de Revolut se el inicio de sesión biométrico Bloquea tu tarjeta en la app si es necesario Utiliza tarjetas virtuales desechables para mayor seguridad



Consejos y errores frecuentes

- Asegúrate de que la imagen de tu documento de identidad sea clara y no esté desenfocada.

Usa los mismos datos personales que figuran en tu documento de identidad. Si la verificación por SMS no funciona, inténtalo de nuevo con una conexión a internet que sea estable.

No hace falta que pidas una tarjeta física de inmediato.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Bajé la app de Revolut Abrí mi cuenta Confirmé mi identidad He recargado mi saldo Puedo acceder a mi cuenta sin problemas



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO ENCONTRAR Y COMPARAR CURSOS EN COURSERA



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente, tableta o ordenador
- conexión a Internet
- Acceso a la plataforma de formación en línea
- Un tema que te gustaría aprender.
- Tiempo aproximado: 10-15 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRIR LA PLATAFORMA.



- Visita el sitio web www.coursera.org o la app de Coursera.

2 BUSCAR UN TEMA.



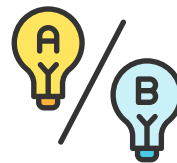
- Escribe el tema que te llama la atención en la barra de búsqueda (por ejemplo: habilidades digitales, idiomas, finanzas).

3 UTILIZAR FILTROS



- Usa los filtros en el lado izquierdo (o toca Filtro en dispositivos móviles).
- Elige idioma, nivel o duración.

4 PÁGINAS DE CURSOS DISPONIBLES



- Haz clic en diferentes cursos para ver sus detalles.
- Compara el material del curso y los resultados de aprendizaje.

PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5

CONSULTAR INFORMACIÓN PRÁCTICA



- **Revisa el nivel del curso, el tiempo que necesitas por semana, el idioma, los subtítulos y el precio** (acceso gratuito o certificado de pago).

6

SELECCIONA EL CURSO MÁS ADECUADO



- Elige el curso que más se ajuste a tus necesidades y metas de aprendizaje.

7

CREA TU CUENTA EN COURSERA



- Regístrate gratis en Coursera con tu dirección de correo electrónico para apuntarte al curso.



Consejos y errores frecuentes

- Asegúrate de verificar si el curso tiene acceso gratuito antes de registrarte.
- Asegúrate de que el idioma y el nivel del curso sean los correctos.
- Usa el mismo correo electrónico para acceder.
- Si la página no se carga bien, actualízala e inténtalo de nuevo.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Busqué clases | <input type="checkbox"/> Verifiqué el nivel, la duración y el precio |
| <input type="checkbox"/> Usé filtros para acotar los resultados | <input type="checkbox"/> Seleccioné el curso más adecuado para mí |
| <input type="checkbox"/> Comparé al menos dos clases | <input type="checkbox"/> Registré una cuenta |



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO AÑADIR UN EVENTO FAMILIAR Y ESTABLECER UN RECORDATORIO



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Smartphone
- Conexión a Internet
- Aplicación Any.do
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1 ABRIR CUALQUIER.DO



- Descarga Any.do desde la Google Play.
- **Ábrelo e inicia sesión con tu email, Facebook o Google.**

2 SALTAR LA PANTALLA DE REGISTRO



- Pulsa X para seguir con la versión gratuita.

3 VE AL CALENDARIO Y AÑADE UN NUEVO EVENTO.



- Ve a la vista del calendario.
- Pulsa el botón “+” para añadir un nuevo evento al calendario.

4 NOMBRE DEL EVENTO, FECHA Y HORA.



- Escriba un nombre corto para el evento (como reunión familiar o cita médica).
- Asegúrate de poner la fecha y la hora correctas.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5

AÑADIR UN RECORDATORIO



- Elige cuándo te gustaría que te lo recordara (por ejemplo, 30 minutos antes).

6

GUARDA EL EVENTO



- Pulsa en Guardar.
- El evento ya está en tu calendario.

7

MIRA LA VISTA DEL CALENDARIO.



- Cambia a la vista diaria o semanal.
- Busca el evento en el calendario.
- Asegúrate de que el recordatorio esté encendido.



Consejos y errores frecuentes

- Asegúrate de elegir la fecha y la hora adecuadas para el evento.
- Usa recordatorios para no olvidar eventos importantes.
- Si el evento no se muestra, actualiza la aplicación y vuelve a revisarlo.
- Puedes modificar o borrar el evento en cualquier momento.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Bajé la app Any.do
- Añadí un nuevo evento al calendario
- Ajusté la fecha y hora correctas
- He puesto un recordatorio
- Puedo visualizar el evento en el calendario



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO ANOTAR UN GASTO DEL HOGAR



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

- Teléfono inteligente o ordenador
- conexión a Internet
- Aplicación de monedero
- Tiempo aproximado: 5-10 minutos
- Dificultad: Súper fácil



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

ABRE LA BILLETERA.

- Descarga la app Wallet desde la App Store o Google Play.
- Ábrelo
- **Inicia sesión o regístrate para obtener una cuenta gratuita.**



2

AÑADIR NUEVA TRANSACCIÓN

- En la pantalla principal, toca el botón "+" para agregar una nueva transacción.



3

SELECCIONA "GASTO"

- Selecciona Gasto para anotar el dinero que has gastado.



4

INTRODUCE LA CANTIDAD

- Escribe la suma que abonaste.
- Asegúrate de que el número sea correcto.





PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5 ELIGE UNA CATEGORÍA



- Elige una categoría (como Alimentación, Transporte, Hogar).

6 ELIGE EL MÉTODO DE PAGO (MONEDERO / CUENTA)



- Elige cómo se utilizó el dinero: en efectivo, a través de una transferencia bancaria o con tarjeta.

7 GUARDAR Y VERIFICAR



- Haz clic en Guardar para registrar el gasto.
- Regresar a la pantalla principal.
- Asegúrate de que el gasto esté en la lista.



Consejos y errores frecuentes

- Asegúrate de poner la cantidad correcta.
- Elige el método de pago adecuado (efectivo, transferencia o tarjeta).
- Si no ves el gasto, actualiza la aplicación y vuelve a revisarlo.
- Puedes modificar o eliminar el gasto más tarde si cometes algún error.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Descargué y abrí la app de Wallet | <input type="checkbox"/> He elegido el método de pago |
| <input type="checkbox"/> Añadí un nuevo gasto. | <input type="checkbox"/> Puedo observar el gasto en la lista |
| <input type="checkbox"/> Introduje la cantidad correcta. | |



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union



CÓMO MANTENER LA CONCENTRACIÓN SIN DISTRACCIONES



INGREDIENTES (LO QUE VAS A NECESITAR)

Teléfono inteligente (iOS o Android)
conexión a la red

- Una actividad en la que enfocarse (por ejemplo, tareas, lectura, trabajo).

- Tiempo aproximado: 5-10 minutos

- Dificultad: Sencillo



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

1

BOSQUE DESPEJADO



- Descarga la app Forest desde la App Store o Google Play, ábrela e inicia sesión o crea una cuenta gratuita.

2

ESTABLECER UN TIEMPO DE ENFOQUE



- **Pulsa el temporizador** y elige cuánto tiempo deseas concentrarte (por ejemplo, 25 minutos).

3

ACTIVAR EL MODO DE ENFOQUE



- **Pulsa “Planta un árbol”** para iniciar la sesión de enfoque.
- **Puedes seleccionar un árbol.**

4

DEJA EL MÓVIL.



- Deja el móvil a un lado y trata de no usarlo mientras te concentras.



PASOS DE PREPARACIÓN (INSTRUCCIONES PASO A PASO)

5 HAZ TU TAREA



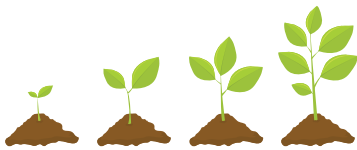
- Concéntrate en tu tarea sin abrir otras aplicaciones ni mirar las notificaciones.

6 ESPERA A QUE EL TEMPORIZADOR TERMINE



- Mantén la atención hasta que acabe el temporizador.

7 REVISA TU ÁRBOL



- Tómate un instante para reconocer que has terminado con éxito tu tiempo de concentración. Observa la pantalla del bosque. Asegúrate de que tu árbol haya crecido.



Consejos y errores frecuentes

- Elige un tiempo de enfoque que sea realista.
- No salgas de la app durante la sesión.
- Si la sesión se corta, reiníciala.
- Puedes volver a hacer las sesiones de concentración cuando te apetezca.



VERIFICACIÓN FINAL (¿Lo completaste?)

- Inicé sesión en la app Forest
- Fijé un tiempo de concentración
- Me mantuve enfocado sin usar otras aplicaciones
- El temporizador se completó correctamente
- Mi árbol ha crecido



Aviso legal: El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

Mensaje de derechos de autor: ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by
the European Union

