



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos



ASOCIACION
RAYUELA

Manual 01: "Relación con las administraciones públicas"



2022 junio



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos



ASOCIACION
RAYUELA

Índice

1

Las nuevas tecnologías en
la vida actual

2

Manejo básico de
las TICs

3

Aplicaciones móviles de
diferentes
administraciones

4

Recursos web de
interés

5

Si tengo dudas, ¿dónde
puedo encontrar
respuestas?

6

Material adicional:
certificado digital y clave
permanente



Introducción

Las nuevas tecnologías en la vida actual

El impacto de las nuevas tecnologías en la sociedad y en la vida diaria es enorme, ya que hoy en día tenemos toda la información que necesitamos, noticias de todo tipo actualizadas, nos comunicamos de forma instantánea con cualquier parte del mundo etc.

Estos cambios se ven reflejados en muchos aspectos de nuestra vida como en la educación, en recursos sanitarios, en el comercio y en la comunicación.

Cambios gracias al impacto de internet en la sociedad

Salud



Comercio



Educación



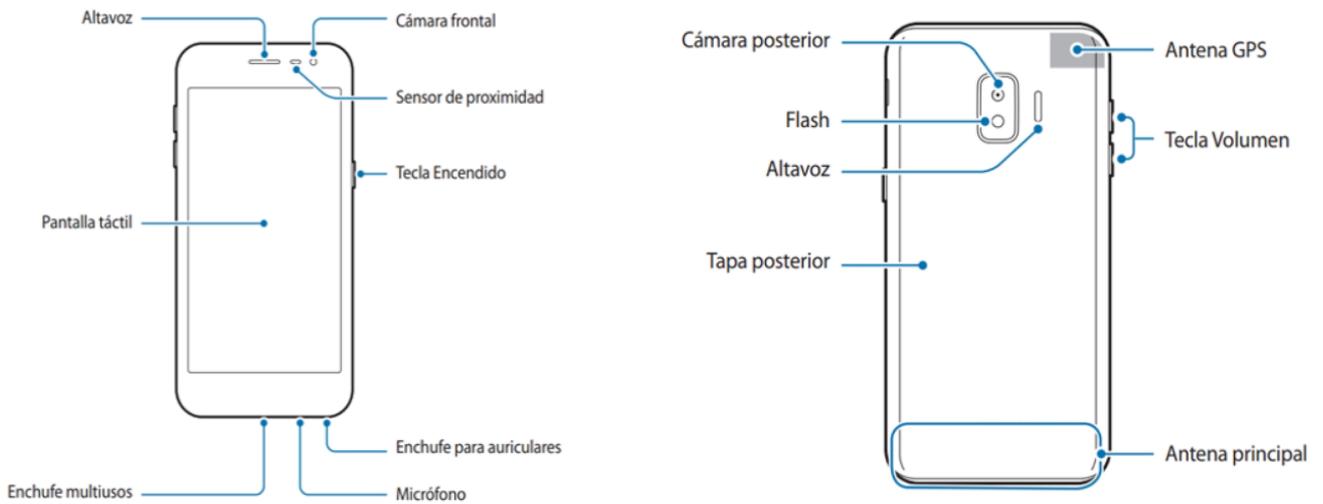
Comunicación





Conozcamos nuestro móvil

Manejo básico de las TICs





Existen algunas aplicaciones que vienen de serie con cada móvil o tablet, y que pueden sernos muy útiles en nuestro día a día.



Calendario



Alarma



Calculadora



Bloc de notas



Radio



Grabadora de audio



Cámara

¿Qué es una App?

APP es una aplicación que se usa en un móvil o tablet con una serie de funciones, las App pueden ser: educativas, de entretenimiento, finanzas, productividad, compras, arte, diseño.

Para poder hacer uso de aplicaciones móviles en nuestro teléfono móvil, es necesario descargarlas en **Play Store**, el programa que incluye el teléfono desde el que podemos descargar aplicaciones, juegos, etc.



Google Play

Google Play o Play Store, como también se conoce, es la tienda de aplicaciones creada por Google donde puedes encontrar juegos, películas, aplicaciones, libros y más. Está disponible para cualquier dispositivo móvil.



Aplicaciones de redes sociales

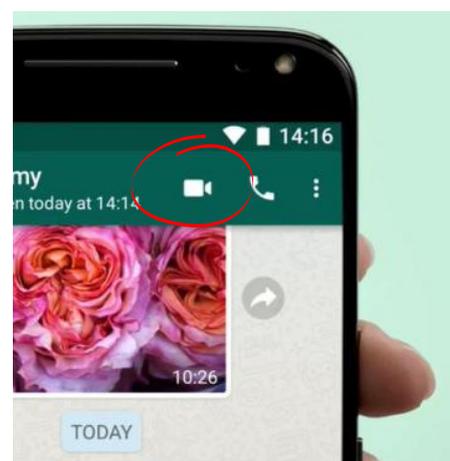
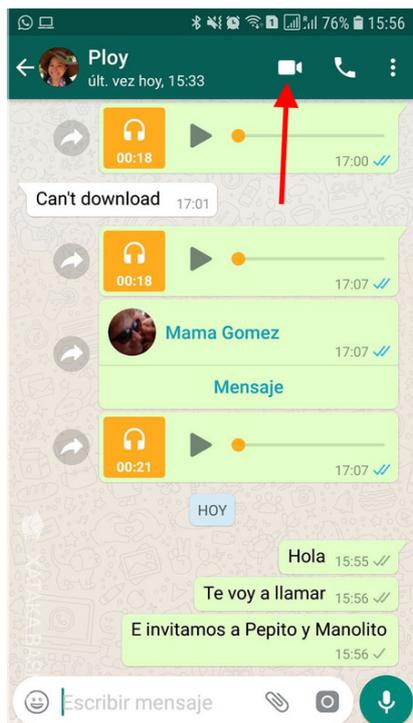
Whatsapp:



¿Qué es una videollamada?

Comunicación telefónica que permite a dos o más personas hablar y verse a través de una pantalla ya sea de móvil, ordenador o tablet.

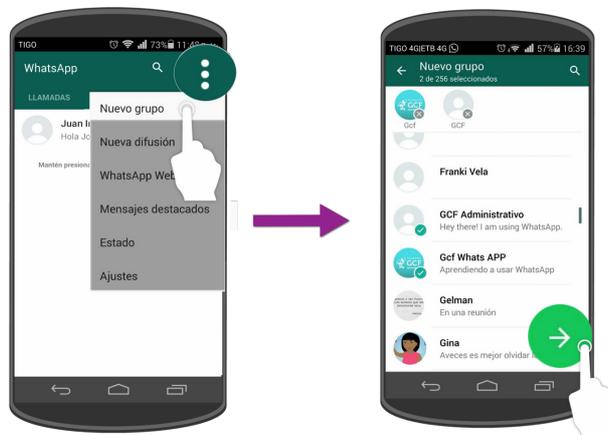
Puedes realizar una videollamada a través de Whatsapp entrando en el chat que tienes con alguna persona y pulsando en el icono de la cámara de vídeo, que está situado encima de la pantalla a la derecha.





Crear un grupo de Whatsapp

En el inicio de Whatsapp, pulsa los 3 puntos que aparecen en la esquina superior derecha, y pulsa en "nuevo grupo". Comienza a seleccionar a las personas que quieres que formen parte de ese grupo y cuando acabes, pulsa la flecha verde abajo a la derecha.



¿Que es una lista de difusión?

Una lista de difusión permite enviar un mismo mensaje o foto a diferentes contactos de tu lista sin necesidad de formar un grupo





Aplicaciones de redes sociales

Facebook:



Crear una cuenta en Facebook:

La aplicación de Facebook te guiará a través del proceso de configuración. Durante este proceso espera introducir la siguiente información:

- Nombre y apellido.
- Número de teléfono o correo electrónico como su acceso principal. Es mejor usar un correo electrónico personal que uno de negocios.
- Contraseña: introduzca una contraseña segura que pueda recordar. Por favor, escríbela.
- Cumpleaños
- Género
- Pulse o haga clic en Registrarse.

Terminología de Facebook:

- Tu línea de tiempo es la información que compartes en público.
- Tu página de inicio es lo que ves cuando entras en Facebook. Presenta tus noticias (fotos, actualizaciones de tus amigos)
- Un amigo es alguien con quien estás conectado en Facebook. Todas las amistades deben ser confirmadas por ambas personas
- Una actualización de estado es algo que desea compartir. (foto, mensaje corto, etc.)
- Anuncios de Facebook.



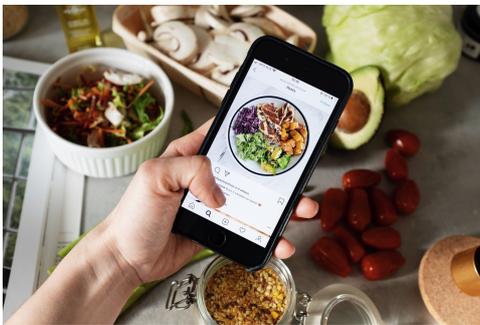
Aplicaciones de redes sociales

Instagram:



En resumen, Instagram es una aplicación de medios sociales (principalmente una aplicación para compartir fotos) que permite a los usuarios compartir fotos y vídeos de sus vidas.

Terminología de Instagram:



Instagram post

es una foto o video que un usuario de Instagram comparte en la plataforma.



Instagram historia

son videos cortos o fotos que desaparecen después de 24 horas.



Aplicaciones móviles de diferentes administraciones

Recursos y utilidades sanitarias de las TIC

Existen aplicaciones para móviles que pueden ser de gran utilidad en el ámbito sanitario, en el Play Store podemos descargarlas.

En  **Google Play tenemos disponibles**

estas aplicaciones del Servicio Canario de Salud



miCita previa

Gobierno de Canarias Medicina

Para todos

Esta aplicación está disponible p

Añadir a la lista de deseos

miCita Previa

El Servicio Canario de Salud dispone de la aplicación a miCita previa desde la que se pueden solicitar citas médicas en la fecha y horario que más nos convenga, así como consultar las próximas citas que tenemos.



miHistoria

Gobierno de Canarias Medicina

Para todos

Esta aplicación está disponible p

Añadir a la lista de deseos

miHistoria

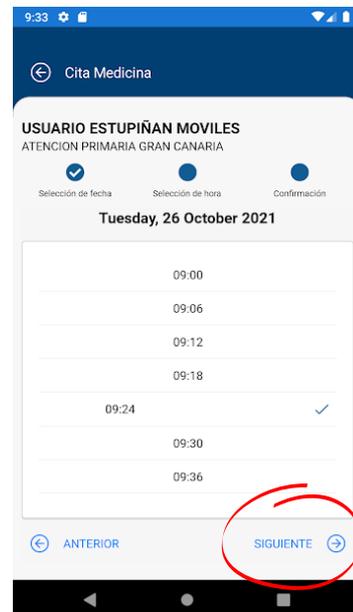
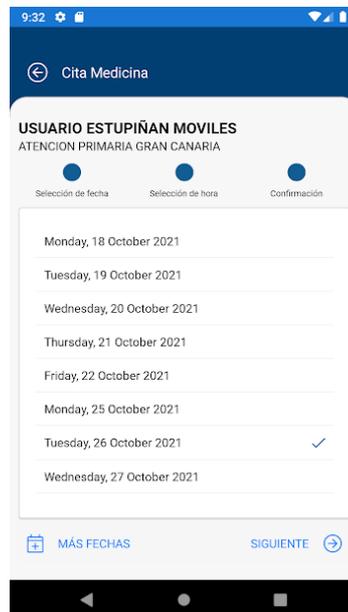
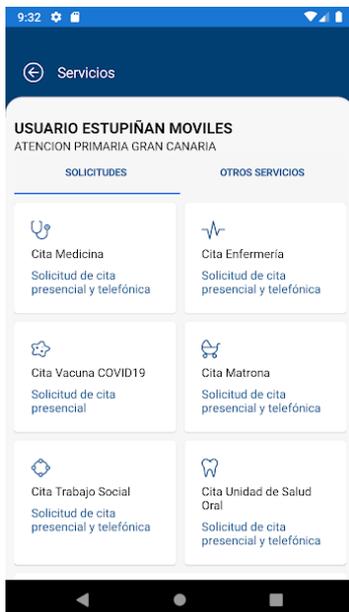
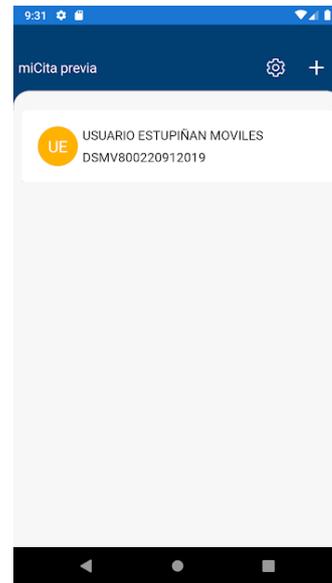
App de acceso a los servicios digitales de la historia de salud del Servicio Canario de la Salud. Recuerde sus próximas citas y obtenga los datos identificativos, clínicos (antecedentes, alergias, hábitos, constantes, diagnósticos, vacunas) e informes (de atención primaria de alta hospitalaria, de cuidados de enfermería, urgencias, consultas externas, pruebas diagnósticas) de su historia y de su receta electrónica.



miCita previa



Debes introducir
tu CIP (Código de
Identificación
personal)





miHistoria



miHistoria

Usuario (NIF/NIE)

Contraseña

ACEPTAR

Auténtiquese con su Identidad Digital del Servicio Canario de la Salud

Para la obtención de su Identidad Digital del SCS visite nuestro sitio web

Visitar



T
Traductor para asistencia sanitaria a extranjeros.

M
Información para la donación de médula ósea.

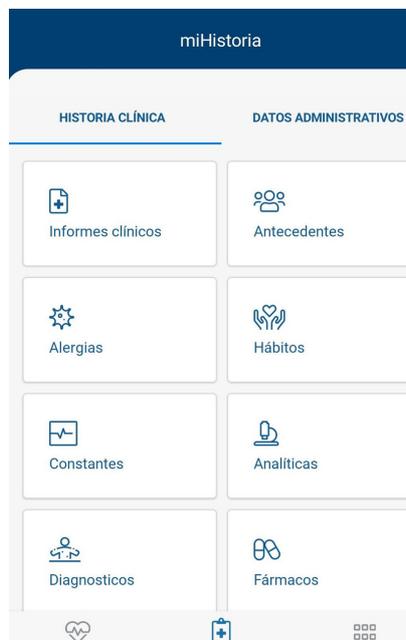
Identidad digital
Obtén tu identidad digital

Canales de acceso

- ☎ Teléfono
- 🌐 Aplicación web
- 📱 Aplicación móvil
- ✉ Correo electrónico
- 🏥 Personándose en los centros sanitarios

Preguntas frecuentes

Debe pedir una identificación electrónica para utilizar esta aplicación llevando su teléfono y su DNI a la recepción del centro de salud. O identificarse con su certificado digital o clave permanente.



miHistoria

HISTORIA CLÍNICA DATOS ADMINISTRATIVOS

- Informes clínicos
- Antecedentes
- Alergias
- Hábitos
- Constantes
- Analíticas
- Diagnosticos
- Fármacos



Resumen

Constantes

COLESTEROL TOTAL	HDL COLESTEROL
ÚLT. VALOR 90.00	ÚLT. VALOR 50.00
Mín: 150	Mín:
Máx: 220	Máx:

Próximas citas

- Friday, 22 October 2021. ENFERMERIA - PRUEBAS
- Friday, 22 October 2021. MEDICO DE FAMILIA 1

Diagnosticos

ASMA EXTRINSECA

Resumen miHistoria Información



Aplicaciones móviles de diferentes administraciones

Banca electrónica

Nos permite a través de internet hacer movimientos bancarios como: transferencias, consultar sus movimientos, administrar sus tarjetas, etc.

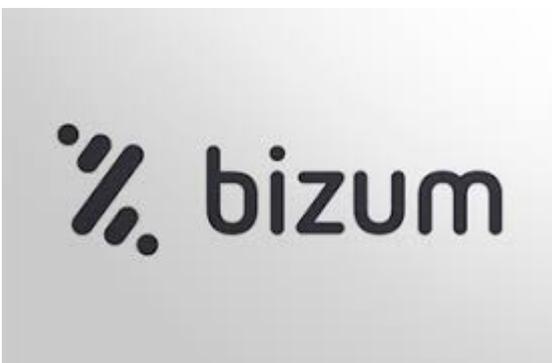
Además podemos hacerlo a través del móvil descargando la App de nuestro banco habitual.

Enviar dinero:



Transferencia bancaria

Las transferencias bancarias son envíos de dinero de una cuenta bancaria a otra cuenta bancaria.



Bizum

Es un sistema de pagos instantáneos entre particulares dónde sólo necesitas tu móvil y el número de teléfono de la persona a la que quieres enviar el dinero.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos



ASOCIACION
RAYUELA

Para encontrar y descargar su aplicación de banca electrónica:



Hay diferentes aplicaciones para cada banco, puedes pedir una cita con tu gestor o gestora bancario/a para que te enseñe a utilizar la aplicación correcta.





Aplicaciones móviles de diferentes administraciones

Transporte público

Tarjeta física de Ten+ de venta sólo en oficinas comerciales y máquinas expendedoras del tranvía.

Tres tipos:



Tarjeta tenmás de uso ocasional

Coste: 0 Euro

Uso para:

- Billete sencillo tranvía.
- Monedero con recargas de 5€ a 100€, en múltiplos de 5.



Tarjeta "tenmás"

Coste: 2 Euro

USO MULTIPERSONAL (pueden validar una o más personas si todas acreditan su colectivo).

- Monedero con recargas de 5€ a 100€ (en múltiplos de 5).



Tarjeta "tenmás" personalizada

Coste: 5 Euro

Uso para:

- Abono Joven Mensual 30€
- Bono Mayores y Discapacidad Cabildo 12€
- Abono Mensual Área Metropolitana 40€
- Abono Senior +65 30€
- Abono Discapacidad 30€
- Bono Residente Canario 38€

Solicita tu tarjeta personalizada directamente a través de este enlace:
solicitud.tenmas.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



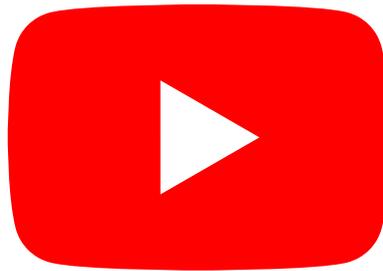
En La Laguna
nos cuidamos



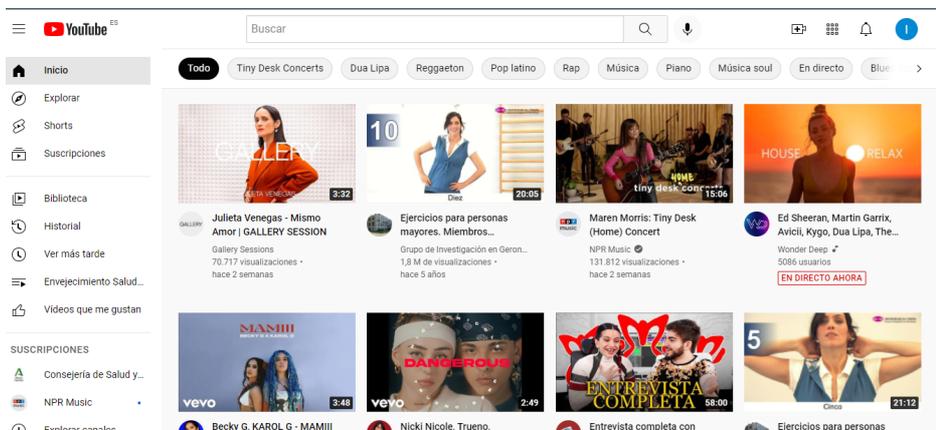
ASOCIACION
RAYUELA

Recursos web de interés

Youtube



Presenta una variedad de clips de películas, programas de televisión y vídeos musicales, así como recetas y contenidos de aprendizaje online.



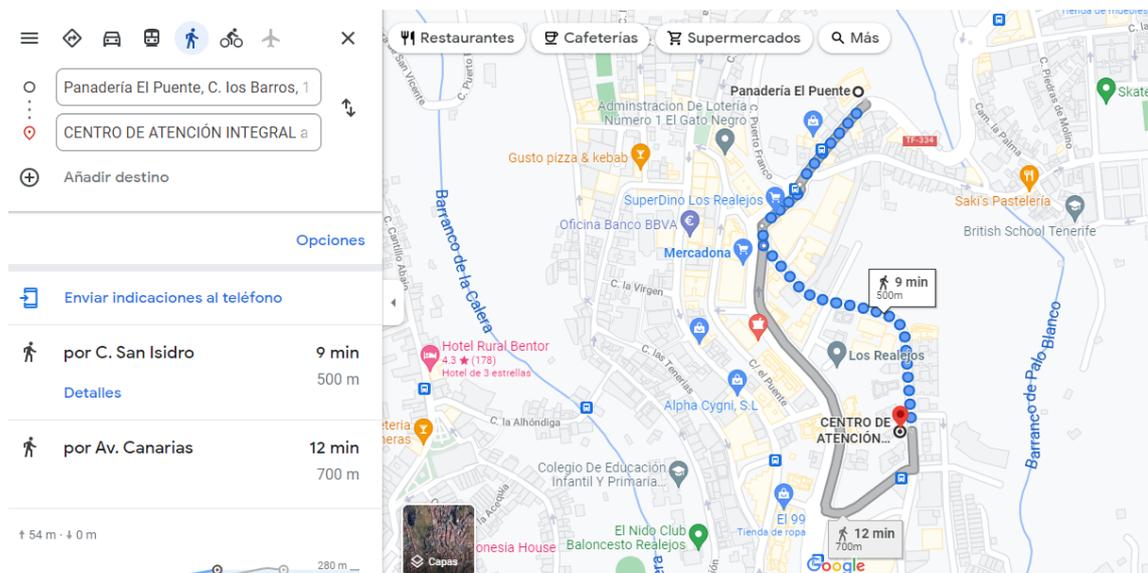


Recursos web de interés

Google maps



Google Maps es una herramienta de búsqueda de ubicaciones que permite geolocalizar un punto concreto y buscar mi ubicación actual, calcular rutas, encontrar los lugares de interés, compartir ubicaciones, ver el estado de tráfico, conseguir información para moverme en transporte público, en coche, en bicicleta o caminando etc..





Recursos web de interés

Aplicaciones de interés

Recordatorio de Medicamentos y Pastillas: Medisafe
Medisafe® Salud y bienestar ★★★★★ 220.231
PEGI 3
Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

BIG Launcher español
BIG Launcher Comunicación ★★★★★
Para todos
Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

Podómetro - Contador de Calorías y Pasos
Simple Design Ltd. Salud y bienestar ★★★★★ 632.055
PEGI 3
Sin internet
Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

Lumosity: Juegos Mentales
Lumos Labs, Inc. Educación ★★★
PEGI 3
Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo
Añadir a la lista de deseos

Libros y audiolibros gratis - El Libro Total
SYCS.A. Libros y obras de consulta ★★★★★ 32.119
Para todos
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

Radio FM
RadioFM Música y audio
Para mayores de 13 años
Contiene anuncios
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo
Añadir a la lista de deseos

Duolingo - aprende idiomas @ selección de nuestros expertos
Duolingo Educación ★★★★★ 12.416.975
Para todos
Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

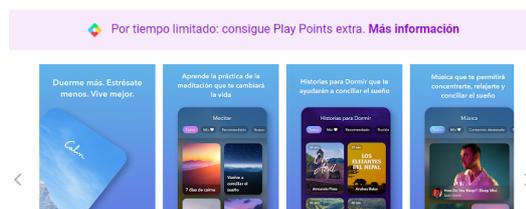
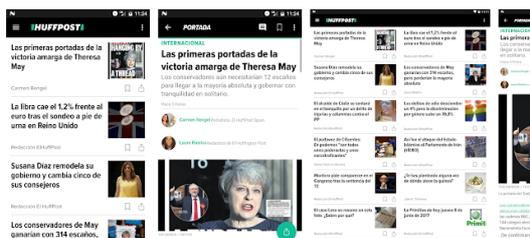
Nestlé Cocina. Recetas y Menús
NESTLÉ Estilo de vida ★★★★★ 20.384
Para todos
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

HuffPost - Noticias
HuffPost Noticias y revistas ★★★★★ 82.651
Para mayores de 10 años
Contiene anuncios
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo
Añadir a la lista de deseos [Instalar](#)

Google Noticias
Google LLC Noticias y revistas ★★★★★ 1.660.561
Para mayores de 13 años
Contiene anuncios
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

PlantNet Identificación Planta
PlantNet Educación ★★★★★ 198.962
Para mayores de 10 años
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo

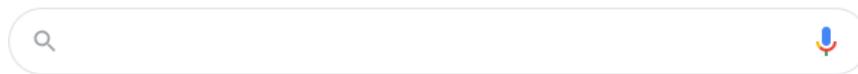
Calm: Meditación y Sueño @ selección de nuestros expertos
Calm.com, Inc. Salud y bienestar ★★★★★ 483.675
Para todos
Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para tu dispositivo
Añadir a la lista de deseos [Instalar](#)





Si tengo dudas, ¿dónde puedo encontrar respuestas?

Buscador en Internet



La función principal de Google es la de facilitar a los usuarios el uso de Internet. Gracias a él, cualquier persona puede entrar en las redes para buscar, con tan solo introducir unas palabras, la información que necesite, organizar unas vacaciones, comprar o prácticamente cualquier cosa que se le pueda ocurrir.

¿Cómo buscamos información correctamente en Internet?

Cómo buscar

- **Escribe las palabras clave.** Puedes omitir algunos artículos o preposiciones
- **Empieza con una búsqueda sencilla**
Ejemplo: Cuál es la capital de Suecia
- **Elige bien las palabras.**
Ejemplo: en lugar de "me duele la cabeza", escribir "dolor de cabeza" término más probable que se use en una web médica
- **No hay diferencia entre mayúscula o tildes**
- **Diccionario:** escribe "define" delante de una palabra para buscar su significado



Material adicional: certificado digital y clave permanente

Autenticarse ante las Administraciones Públicas

Certificado digital



- Autenticarte en las sedes electrónicas de las Administraciones Públicas
- Realizar trámites online con las Administraciones Públicas.
- Firmar documentos con carácter oficial.

Clave permanente



- La clave permanente no te permite firmar documentos; solo es válido como elemento identificativo

Certificado digital

Tipos de certificado digital



- Certificado digital de autónomo.
 - Certificado digital corporativo.
 - Certificado digital de Representante ante Administraciones Públicas
 - Certificado digital de Representante Legal
 - Certificado digital de Apoderado
 - Certificado de Sello electrónico
 - Certificado digital de Empleado público
- etc...



Certificado digital

Beneficios de certificado digital



- **Ahorro económico.**
- **Ahorro de tiempo.** (dejamos de malgastar el tiempo en colas y oficinas)
- **Seguridad e integridad.** (nuestros documentos no se pierden)
- **Validez legal.** (firma electrónica cualificada)
- **Mejora del medio ambiente.** (ausencia de papel)

Obtener mi certificado digital



Haga clic en la imagen para ver el vídeo.



Clave permanente

Clave permanente



Se basa en el uso de un código de usuario, su DNI o NIE, y de una contraseña que se establece en el proceso de activación y que sólo debe ser conocida por ti.

Para acceder al proceso de activación es necesario que previamente te hayas registrado en el sistema.

Obtener mi clave permanente



Haga clic en la imagen para ver el vídeo.

Gracias por participar en la primera parte de nuestra serie de charlas.



1 | Relación con las administraciones públicas

Uso de redes sociales, aplicaciones móviles, como solicitar cita previa, hacer videoconferencias, etc



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos

Contacto

Asociación Rayuela

Calle la Milagrosa, 3, La Orotava, C. P. 38300

922 32 19 71

<https://asociacionrayuela.com/>

<https://www.facebook.com/AsociacionRayuela/>

<https://www.instagram.com/asociacionrayuela/>