

Cómo estar en contacto con otras personas

Edición COVID-19

Aunque puede ser necesario que esté aislado físicamente de otras personas durante la pandemia de coronavirus, es vital estar en contacto con familiares y amigos para ayudar a reducir los sentimientos de soledad y aislamiento.

Hacer videollamadas, enviar fotos y mensajes en los servicios de redes sociales es una buena forma de estar conectado. Lea estos sencillos trucos y consejos para ayudarle a tener más confianza cuando utilice las videollamadas y los servicios de mensajería.



Cómo configurar una videollamada

Para iniciar una videollamada necesitará una cámara (denominada webcam), un micrófono y auriculares. La buena noticia es que estas cosas normalmente están integradas en dispositivos como computadoras de sobremesa, portátiles, tabletas y teléfonos inteligentes. Sin embargo, puede que necesite comprar por separado una webcam si tiene una computadora de sobremesa antigua.



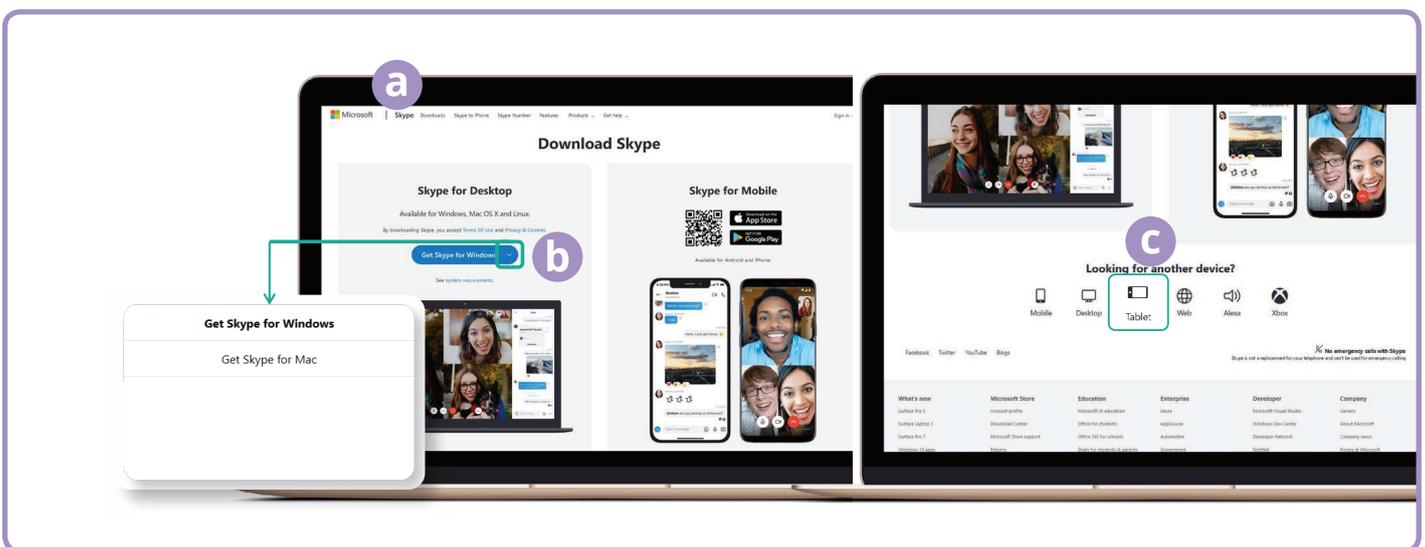
Skype

Skype es una aplicación (app) de telecomunicación que le permite videochatear y hacer llamadas de voz en Internet. Se puede usar a nivel local o internacional.

Skype permite realizar un número ilimitado de videollamadas con otros usuarios de Skype. No hay ningún tipo de coste por llamar a otra cuenta de Skype, aunque necesite datos celulares o conexión al Wi-Fi. En Skype también puede llamar a un teléfono fijo o móvil, aunque puede generar una pequeña tasa.

Cómo crear una cuenta

Puede descargar Skype desde la App store de Apple y desde Google Play store. Aquí le indicamos los pasos para descargar Skype desde el sitio web:



(a) Busque skype.com.

(b) Haga clic en el botón "Descargar" (Download).

(c) Seleccione su dispositivo (computadora de sobremesa, móvil, tableta) y si tiene un dispositivo Apple o Android.

Cuando haya descargado la aplicación, se le pedirá que se registre y que ingrese cierta información personal incluyendo su nombre, número de teléfono y dirección de correo electrónico. También se le pedirá que cree una contraseña. Recuerde crear una contraseña segura y fuerte.

Cómo añadir contactos

Cuando haya configurado su cuenta, Skype le pedirá que comience a añadir contactos a su agenda de direcciones. Le sugerirá automáticamente personas que ya están en su agenda de teléfono o dirección de correo electrónico.

Haga clic en el icono de "Contactos" (Contacts), después en el botón de "Nuevo contacto" (New Contact).

Teclee los nombres de sus amigos y familiares en el campo "Encontrar personas" (Find people) para localizarlos, seleccione la persona correcta y después haga clic en el botón de añadir.

Cómo hacer una llamada

Hacer una llamada en Skype es sencillo una vez ha añadido a sus contactos. Solo tiene que seleccionar uno de los contactos de su lista de contactos, después hacer clic en el icono del vídeo situado en la parte superior derecha de su pantalla para hacer la videollamada, o en el icono del teléfono para hacer una llamada de audio.

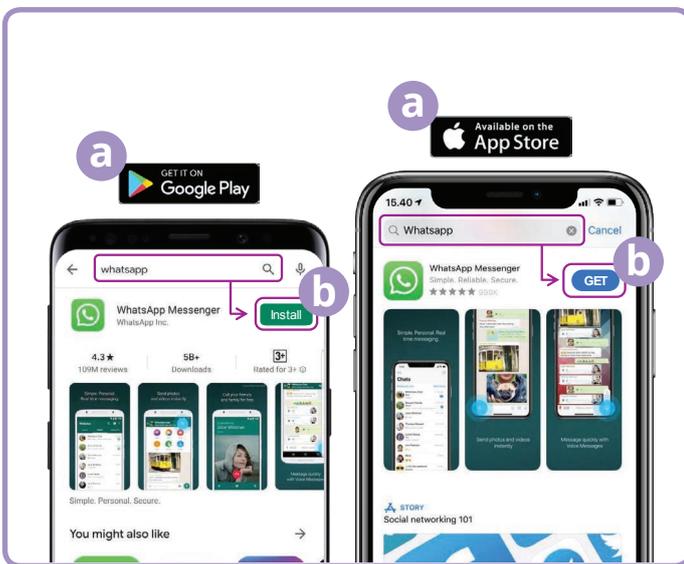
WhatsApp

WhatsApp es una aplicación (app) de telecomunicaciones que le permite enviar mensajes y hacer llamadas de voz y vídeo, tanto a nivel local como internacional. WhatsApp le permite escribir o chatear con personas o grupos.

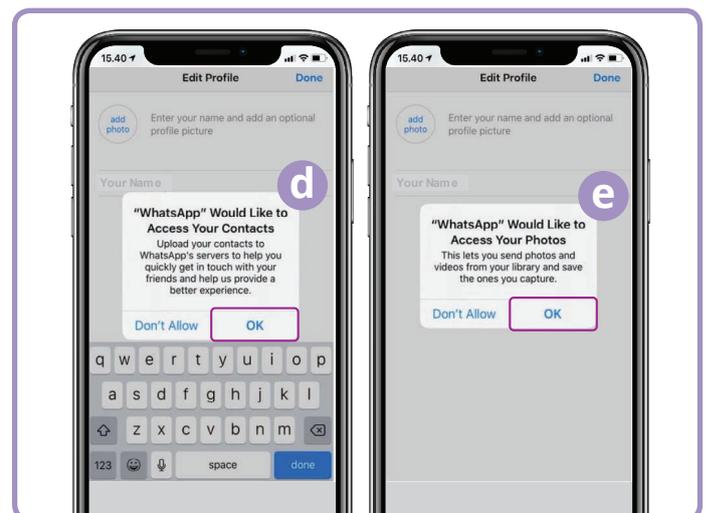
Puede hacer llamadas o enviar y recibir mensajes, fotos y vídeos. Descargar WhatsApp es gratuito, aunque necesita datos celulares o conexión al Wi-Fi para hacer y recibir llamadas.

Cómo crear una cuenta

Puede descargar WhatsApp desde la App store de Apple y desde Google Play store. Puede descargar la aplicación en su computadora de sobremesa, portátil o teléfono inteligente.



- (a) Vaya a Google Play o a la App store de Apple y teclee "WhatsApp" en el campo de búsqueda.
- (b) Haga clic en el botón "Instalar" (Install) u "Obtener" (Get) para instalar la aplicación.
- (c) Cuando haya descargado la aplicación se le harán un serie de preguntas, incluyendo su nombre y número de teléfono.
- (d) Permitir que WhatsApp acceda a sus contactos. Esta acción transferirá automáticamente los contactos de su teléfono a WhatsApp.
- (e) Permitir que WhatsApp acceda a sus fotos. Esta acción le permite compartir imágenes con sus familiares y amigos y guardar imágenes que le han enviado.



WhatsApp le enviará un mensaje de texto para verificar su número de teléfono y su país.

Cómo crear grupos

WhatsApp le permite crear diferentes grupos con los que chatear y enviar mensajes. Puede tener tantos grupos como quiera para familia, amigos, vecinos o incluso un grupo para ver su programa de televisión favorito.

Crear un grupo es fácil. Haga clic en el icono de "Chats"  en la parte inferior de su pantalla, después en el enlace de "Nuevo grupo" (New Group)  ubicado en la parte superior de la pantalla.

Ahora WhatsApp mostrará sus contactos. Seleccione los contactos que desea añadir haciendo clic en el círculo al lado de su nombre. 

Cuando haya seleccionado a los miembros del grupo, ponga un nombre al grupo y después haga clic en el botón "Crear" (Create).

Cómo hacer una llamada

¡Ya puede hacer una llamada! Solo tiene que seleccionar a la persona o al grupo al que quiera llamar, después hacer clic en el icono del vídeo  para hacer una hacer una videollamada o en el icono del teléfono  para hacer una llamada de audio.

Cómo enviar un mensaje

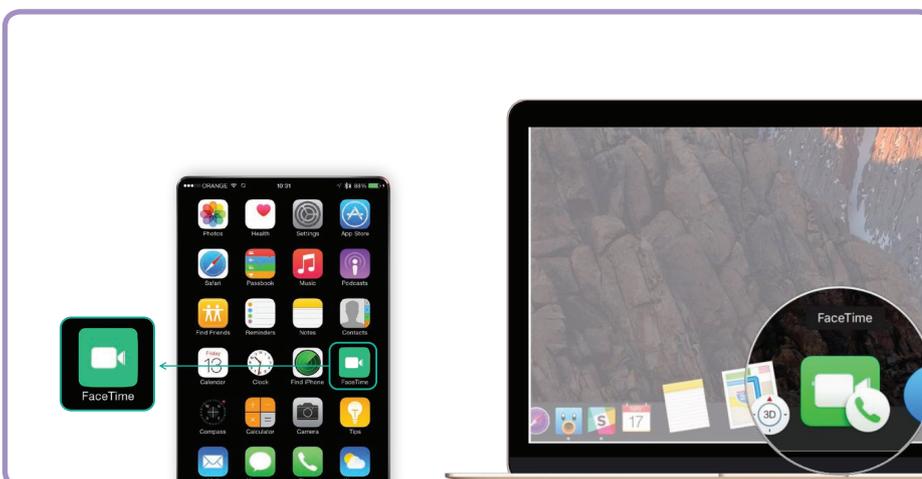
Enviar un mensaje en WhatsApp es igual que enviar un mensaje de texto normal. Simplemente tiene que seleccionar la persona o el grupo al que quiere enviar un mensaje y escribirlo en el campo vacío de mensaje. También puede enviar imágenes y archivos adjuntos seleccionando el símbolo "más" al lado del campo del mensaje,   y después seleccionar las imágenes desde la galería de fotos de su dispositivo.

FaceTime

FaceTime es el servicio de videollamadas de Apple. Al igual que WhatsApp, este servicio utiliza su conexión Wi-Fi o sus datos celulares en lugar de las líneas de teléfono tradicionales. Sin embargo, a diferencia de WhatsApp, solamente puede utilizarlo desde un dispositivo Apple para llamar a otro dispositivo Apple (iPhone, iPad, Macbook, computadora de sobremesa iMac o Apple watch). La aplicación de FaceTime está integrada en su dispositivo Apple, así que no tiene que instalarla.

Cómo configurar FaceTime

No tiene que configurar FaceTime en su teléfono Apple o en su iPad porque la aplicación ya viene instalada en el dispositivo.



Si utiliza FaceTime en Macbook o en su computadora de sobremesa iMac, necesitará ingresar su Apple ID, dirección de correo electrónico y contraseña para iniciar sesión después. Así podrá utilizar FaceTime desde su Mac.

Cómo hacer una llamada

Para hacer una llamada de FaceTime, simplemente seleccione la persona a la que desea llamar desde su lista de contactos, después seleccione la opción de FaceTime para hacer una llamada de FaceTime.

Nota: es importante recordar que Skype, WhatsApp y FaceTime no se pueden utilizar para hacer llamadas de emergencia al triple cero.



Cuándo utilizar una videollamada

Con las leyes de distancia social ya implantadas, es más importante que nunca estar conectado con familiares y amigos y estar pendientes de nuestros seres queridos que puedan sentirse especialmente aislados. Hay muchas formas divertidas y creativas de utilizar las videollamadas para conectarse con otras personas. Estos son algunos ejemplos:

- Organizar una comida o una quedada virtual para tomar café con los amigos en lugar de ponerse al día en persona.
- Estar en contacto con cuidadores o profesionales médicos.
- Crear un club de lectura en Internet.
- Jugar a juegos de adivinar o al "veo veo" con familiares y amigos.
- Leer un cuento de buenas noches a sus nietos.
- Preparar la comida "juntos", cada uno en su casa.
- Ver una película o un programa de televisión con amigos.
- Si tiene un dispositivo móvil, puede darse un paseo a la vez que un amigo en distintos lugares. Pueden mostrarse mutuamente el paisaje del sitio en el que están.



Dedique tiempo a descubrir Be Connected

Be Connected es un sitio web exhaustivo con recursos gratuitos diseñados específicamente para ayudar a las personas mayores de Australia a conectarse a Internet de manera segura y a navegar con confianza por el mundo digital. El sitio también es útil para las familias y las organizaciones comunitarias que quieren ayudar a los miembros de la comunidad de personas mayores a acceder a todos los beneficios de Internet.

beconnected.esafety.gov.au