

# TECNOVEJEZ 2

# DESCARGA DE

# APLICACIONES RECREATIVAS

# DESDE EL CELULAR

## MANUAL DE USO



[equidad@salud.pr.gov](mailto:equidad@salud.pr.gov)

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral  
OCE-SA-2024-09234

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



# Programa de Equidad en Salud

## Oficina de Planificación y Desarrollo

### 2024

#### Subvención:

Este esfuerzo está subsidiado con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC #NH750T000085) y en colaboración conjunta con la Oficina de Planificación y Desarrollo, del Departamento de Salud de Puerto Rico.

#### Nota aclaratoria:

La información y materiales que se incluyen en este manual, son solo para propósitos educativos y no deben ser utilizados para diagnosticar o sustituir la evaluación de profesionales de la salud.

# ¿CONOCE CÓMO DESCARGAR APLICACIONES DESDE EL CELULAR?

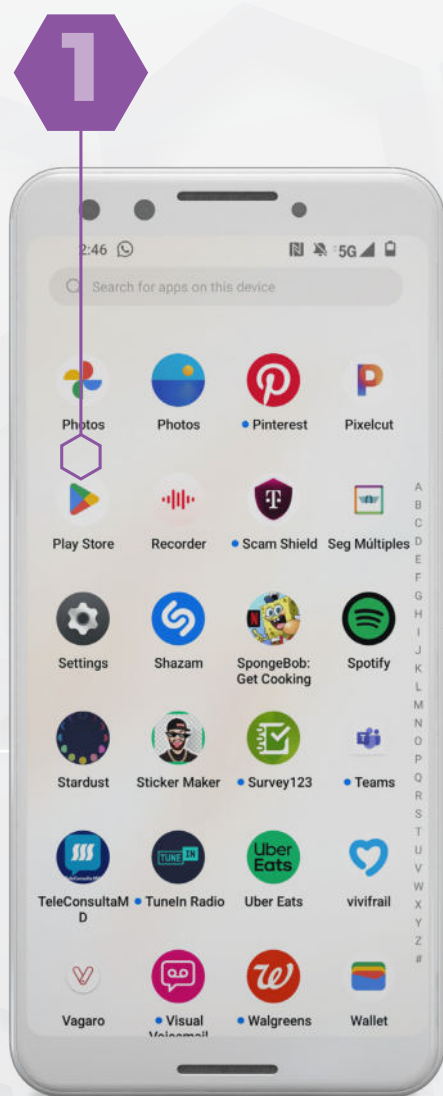
Le presentamos uno de los manuales de la serie *Tecnovejez*. El propósito del mismo es asistirle en el proceso de explorar, descargar y utilizar aplicaciones de entretenimiento. Hay una variedad extensa de sistemas y celulares, que no se verán exactamente como se muestra en algunas imágenes incluidas. En esta ocasión, la información que encontrará está basada en los teléfonos andróides, por ser los más utilizados. Sin embargo, se provee la información de forma general para que sirva de ejemplo en su proceso de aprendizaje



La descarga de aplicaciones se realiza mediante la aplicación **Play Store**.

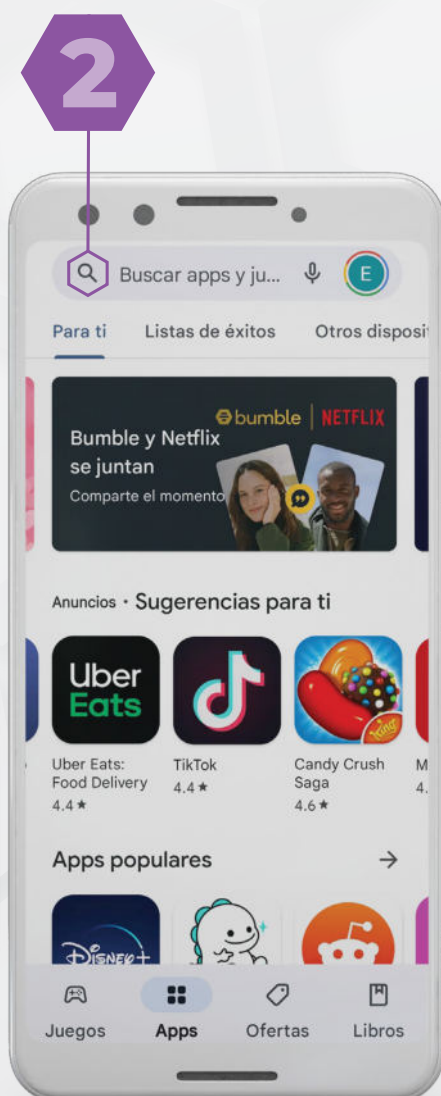
## Paso 1:

Oprima el ícono de **Play Store**.



## Paso 2:

Escriba el nombre de la aplicación en el buscador.



## Paso 3:

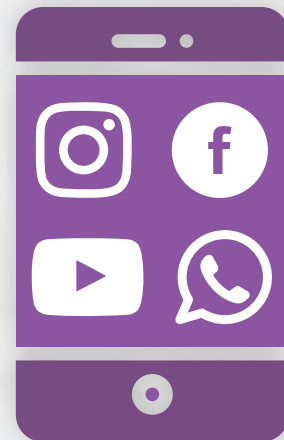
Seleccione la aplicación de interés e instale.



**Nota:** Para propósito de este manual, la descarga de aplicaciones se estará explicando a través de *Play Store*, también puede realizarse a través del Internet. Para más información, puede buscar el Manual de *Tecnovejez 3*.



En esta sección se presentarán diferentes categorías de aplicaciones que puede utilizar para promover el envejecimiento saludable. En cada categoría se mostrará la explicación y algunos ejemplos sugeridos de aplicaciones para descargar.



## MENTAL



## FÍSICA



## SOCIAL



En esta categoría de recreación mental encontrarán aplicaciones que promueven:

- ◆ La lectura
- ◆ La capacidad de razonamiento
- ◆ El desarrollo de habilidades lógicas
- ◆ La coordinación



**MENTAL**



**SOCIAL**

**FÍSICA**

## Aplicación para la lectura

---

La lectura tiene múltiples beneficios para la recreación mental: ayuda a recordar palabras, ejercitar el cerebro, responder correctamente a los estímulos, y puede prevenir la pérdida de la memoria. Una aplicación de lectura, que puede descargar en su celular es: **Leer Libros- eLibro español.**



## Aplicación de crucigrama

---

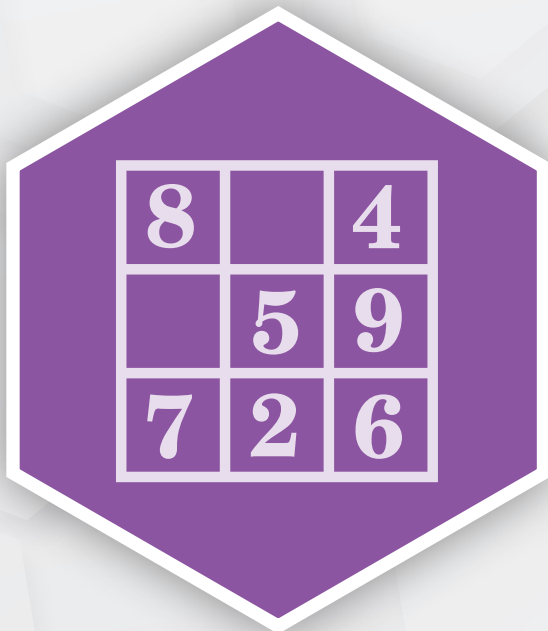
Los crucigramas tienen múltiples ventajas en el desarrollo del cerebro, entre estas: puede mejorar la comprensión verbal, entrena la memoria y aumenta la capacidad de razonamiento. Una aplicación de adivinanzas, que puede descargar es: **Word of Wonders: Crucigrama.**

## Aplicación para la memoria

---

Ejercitar la memoria es fundamental para poder retener la información que percibimos. Una aplicación, que puede descargar para entrenar su memoria, concentración, precisión, atención, la velocidad de pensamiento y habilidades lógicas es:

**Remembery-Memory game pairs.**



## Aplicación de matemáticas

---

Un apoyo para la salud mental son los ejercicios matemáticos. Estos ayudan a mejorar la concentración, reforzar la atención, incrementar el aprendizaje y estimular el cerebro. Una aplicación, que puede descargar para mantener la mente activa es:

**Sudoku.**



## Aplicación para pasar el tiempo

---

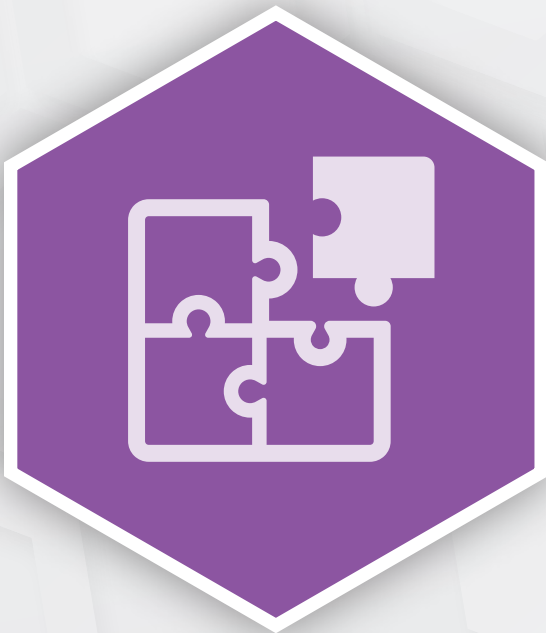
El pasatiempo es una actividad beneficiosa para: mantener una mente clara, el cerebro ágil, desarrollar la atención y mejorar las capacidades interpersonales y de socialización. Una aplicación de ocio que puede descargar es: **Dominó en Español**.



## Aplicación para la estimulación visual

---

Las actividades visuales ejercitan el cerebro aumentando habilidades de creatividad, coordinación y movilidad; mantienen la capacidad de observación, aumentan la tolerancia y mejora la autoestima gracias a la superación del reto. Una aplicación que puede descargar es: **Rompecabezas para adultos**.



# APLICACIONES PARA PROMOVER LAS DESTREZAS FÍSICAS

8

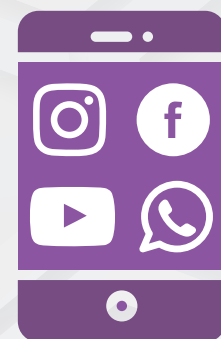
En esta categoría encontrarán aplicaciones que promueven:

- La prevención de discapacidades
- El bienestar
- La independencia
- La autonomía



MENTAL

FÍSICA



SOCIAL

## Actividad Física

---

Realizar algún tipo de actividad física promueve una vida independiente y mejora el estado emocional. Una aplicación de actividad física que puede descargar es: **Vivifrail**.



## Yoga

---

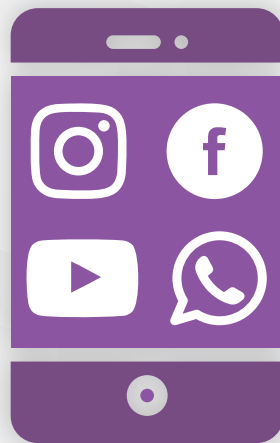
Yoga es una actividad que provee beneficios para la mente y el cuerpo. Propicia la conciliación del sueño, e influye en el estado de ánimo. Una aplicación que puede descargar para contribuir al estiramiento muscular es: **Yoga en silla con Meher Roop**.

# APLICACIONES PARA LA RECREACIÓN SOCIAL

10

En esta categoría encontrarán aplicaciones que promueven:

- La integración a actividades sociales, civiles, recreativas o espirituales
- La creación de redes de apoyo significativas para la autoestima



FÍSICA

SOCIAL



MENTAL

## Redes sociales

---

Formar parte de las redes sociales puede aportar beneficios como: mantener contacto con familiares y amigos, socializar y entretenimiento. Una aplicación que le permite mantener una participación social es: **Facebook**.



## Mensajería

---

Una red de apoyo social también se promueve mediante la mensajería. Algunos beneficios de mantenerse comunicados y activos son: comunicación instantánea, video-llamadas con familiares y amistades, y el fortalecimiento de vínculos. Una aplicación de mensajería que puede descargar es: **WhatsApp**.



# ¿DESEA CONOCER MÁS SOBRE EL USO DEL CELULAR?



La información provista en este manual puede ser de utilidad para su empoderamiento digital. Si desea conocer más sobre el uso del celular, refiérase al manual *Tecnovejez 1: Explorando el celular*, en el que aprenderá el uso básico de los comandos del celular. De igual forma, puede acceder a *Tecnovejez 3: Búsqueda en internet desde el celular* para desarrollar aún más, la autonomía sobre las decisiones de búsqueda e información de salud. Se le exhorta a que continúe activo en el aprendizaje del uso del celular y de actividades que sean de su interés.

Puede conseguir todos los manuales en el siguiente enlace:

[www.salud.pr.gov/equidad\\_salud](http://www.salud.pr.gov/equidad_salud)

Programa de Equidad en Salud  
Oficina de Planificación y Desarrollo  
Departamento de Salud de Puerto Rico

## INFORMACIÓN



**[equidad@salud.pr.gov](mailto:equidad@salud.pr.gov)**



**787-765-2929, ext. 9830**

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

