Muestra / AO7

Configurar el móvil de una persona mayor

Gratis: dos de las ocho tareas, completas

Para quien vaya a preparar el iPhone o el Android de un padre, una madre, un abuelo u otro familiar mayor, con la persona al lado. Cada tarea tiene los nombres de los botones que vas a ver en la pantalla y una forma de comprobar que funciona.

El móvil de la persona, cargado y conectado a una red Wi-Fi, y la propia persona presente. El código de desbloqueo y el acceso a su cuenta de Apple o a su cuenta de Google, que introduce ella misma. Su número de móvil activo, para WhatsApp. Tiempo sin prisa, mejor en dos sesiones, y la hoja de ejercicios impresa.

Incluido en la guía completa

01 Antes de empezar: lo que quiere la persona y sus cuentas
02 Letra más grande y una pantalla más simple (en esta muestra)
03 Llamadas: contactos, favoritos y audición
04 Emergencia: SOS, datos médicos y contactos (en esta muestra)
05 WhatsApp y videollamadas con la familia
06 Seguridad: código, actualizaciones y estafas
07 Ayuda a distancia, con consentimiento
08 Ensayo y entrega

Los nombres de los botones siguen las páginas oficiales en español, consultadas en noviembre de 2026: en el iPhone, iOS 27 (en el acceso asistido, iOS 26, la versión más reciente del manual); en la página de Samsung, una versión de 2022. Pueden cambiar con el modelo, la marca y la versión del sistema; si no encuentras uno, usa la búsqueda de Ajustes o abre la fuente oficial indicada en la tarea.

Tarea 02

Letra más grande y una pantalla más simple

Ajustar lo que se lee y lo que aparece, hasta que la persona lea sin esfuerzo.

01 iPhone: Ajustes, «Aspecto», «Tamaño del texto», y arrastra el regulador. En «Aspecto», activa también «Texto en negrita». Si aún es poco, en «Zoom de pantalla» elige «Texto más grande» y «Usar Zoom»: se hace todo más grande, no solo el texto. Hay más opciones en «Accesibilidad», «Pantalla y tamaño del texto».

02 Android: abre Ajustes y busca «Tamaño de fuente»; mueve el control deslizante. Haz lo mismo con «Tamaño de visualización», que aumenta el resto de la pantalla. En «Accesibilidad», «Tamaño y texto de la pantalla», activa «Texto en negrita».

03 Ordenad juntos la pantalla de inicio: dejad a la vista solo las apps de la lista de la tarea 01 y pasad las demás a una carpeta o a otra página. Pregunta siempre antes de cambiar de sitio una app que ella ya sabe encontrar.

04 Si la persona tiene una dificultad cognitiva y el iPhone habitual la confunde, existe el acceso asistido: una experiencia aparte, con elementos más grandes y solo las apps que elijáis. Está en Ajustes, «Accesibilidad», «Acceso asistido», «Configurar el acceso asistido» y pide un código propio. Para salir, pulsa tres veces el botón lateral (o el botón de inicio), toca «Desactivar el acceso asistido» e introduce ese código.

Confirma el resultado

La persona lee un mensaje y el nombre de un contacto sin acercar el móvil a la cara y encuentra sola las apps de la lista.

Si algo no sale como se esperaba

Algunas apps no usan el tamaño de letra del sistema. El acceso asistido se decide con la persona, no por ella. Crea la cuenta de Apple de recuperación que propone la configuración: sin ella, si se olvida el código del acceso asistido, hay que restablecer el iPhone.

Apple: definir los ajustes del texto y la pantalla del iPhone · Google: cambiar los ajustes de texto y de visualización · Apple: configurar el acceso asistido en el iPhone

Tarea 04

Emergencia: SOS, datos médicos y contactos

Dejar lista la petición de ayuda y la información esencial a la vista de quien socorre.

01 iPhone: en la app Salud, toca su foto, «Datos médicos» y «Empezar» o «Editar». Rellenad solo lo que ella quiera compartir. En «Contactos de emergencia», toca «Añadir contacto de emergencia». Al final, activa «Mostrar cuando está bloqueado».

02 iPhone, SOS: explícale el gesto sin probarlo: mantener pulsados el botón lateral y un botón de volumen hasta que acabe la cuenta atrás. En Ajustes, «Emergencia SOS», «Llamar pulsando 5 veces» es opcional: decidid juntos, porque pulsar el botón lateral varias veces sin querer también inicia la cuenta atrás. Después, el iPhone avisa a los contactos de emergencia con la ubicación, salvo que ella lo cancele.

03 Android: en un Galaxy, Ajustes, «Seguridad y emergencia»: rellena «Datos médicos» y «Contactos de emergencia» y activa «Mostrar en pantalla de bloqueo». En otros Android, app Emergencias, «Tu información»: rellena lo mismo y, en «Acceso a la información de emergencia», activa «Mostrar con el dispositivo bloqueado». Las 5 pulsaciones del botón de encendido: en un Galaxy, la función SOS de Samsung, que puede venir activada; en otros, «Emergencia SOS», «Iniciar configuración» y «Mantener pulsado para iniciar las acciones», que pide confirmación antes de llamar.

04 Con el móvil bloqueado, enséñale dónde está la información: iPhone, «SOS» en la pantalla del código y «Datos médicos»; Galaxy, «Llamada de emergencia» y «Ver información médica»; otros Android, «Emergencias» y «Ver información de emergencia». En España, como en toda Europa, el número de emergencia es el 112.

Confirma el resultado

Los datos médicos aparecen con el móvil bloqueado, hay un contacto de emergencia y ella sabe decir, con sus palabras, cómo pide ayuda.

Si algo no sale como se esperaba

No lo pruebes llamando al 112. Si sale una llamada por error, no cuelgues: explica que no necesitas ayuda. Estos datos los ve cualquiera que coja el móvil bloqueado. La Emergencia SOS de Android no funciona en modo Avión ni con Ahorro de batería.

Apple: configurar y ver tus datos médicos · Apple: utilizar SOS para contactar con los servicios de emergencia en el iPhone · Samsung: cómo usar un dispositivo Galaxy en caso de emergencia para comunicarte con tus contactos y acceder a información médica · Google: pedir ayuda durante una emergencia con un teléfono Android

En el kit completo

Esta muestra tiene 2 de las 8 tareas. Las otras 6 preparan las cuentas, las llamadas, WhatsApp, la seguridad y la ayuda a distancia, y terminan con un ensayo hecho por la persona:

01 Antes de empezar: lo que quiere la persona y sus cuentas

Las preguntas que van antes de los ajustes, la cuenta que tiene que ser suya y qué hacer con el código de desbloqueo.

03 Llamadas: contactos, favoritos y audición

Contactos con nombre claro, favoritos, audífonos conectados al móvil y una prueba para contestar.

05 WhatsApp y videollamadas con la familia

Instalar y registrar WhatsApp, hacer y contestar la primera videollamada y silenciar los grupos sin perder a la familia.

06 Seguridad: código, actualizaciones y estafas

Un código que ella sabe, actualizaciones automáticas, la regla que frena las estafas y los contactos a guardar antes de cualquier filtro.

07 Ayuda a distancia, con consentimiento

El móvil perdido que se encuentra, la ubicación compartida solo si ella quiere y la pantalla compartida que te deja guiarla a distancia.

08 Ensayo y entrega

Un ensayo en el que ella lo hace todo, la hoja de apoyo impresa, los recordatorios de medicamentos y qué revisar una semana después.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluido. Incluye la guía, la lista de verificación y la hoja de ejercicios, con versión editable en el navegador.

https://ioutlet.es/recursos-digitales/movil-personas-mayores/