

Competencias digitales para el cuid@do



Módulo 1 Primeros pasos digitales

1 - INTERNET



¿CÓMO FUNCIONA INTERNET?



Imagina una red de carreteras:



Tu dispositivo (móvil, tablet, ordenador) es el vehículo.



El router o antena es la entrada a la carretera.




Los datos viajan como paquetes que van y vuelven muy rápido.




Todo sucede en tiempo real, por eso puedes ver una página o enviar un mensaje al instante.


¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?


Es una **red que te permite acceder a información y servicios** sin tener que desplazarte. Pensado para facilitar tu día y ayudarte a ahorrar tiempo.

 **Buscar información:** sobre cuidados, ejercicios, recursos de salud, entidades, pautas de cuidado...

Por ejemplo, entra en la web de:
www.sercuidadora.org

 **Hablar con profesionales o familiares:** videollamadas médicas, coordinar apoyos, pedir ayuda...

 **Hacer trámites sin salir de casa:** pedir citas médicas, realizar gestiones sociales o administrativas...

 **Ver vídeos prácticos:** cómo mover a la persona cuidada, ejercicios adaptados...

 **Entretenimiento:** podéis escuchar música, ver películas, juegos...

¿QUÉ SE NECESITA PARA UTILIZAR INTERNET?



Un dispositivo: una tablet, un ordenador o un móvil (suele ser lo más común y práctico para personas cuidadoras).



Conexión a Internet:

- router + wifi (ideal en casa).
- datos móviles (permite conectarte desde distintos lugares).



Un navegador: Chrome, Safari, Edge o Firefox. Es la puerta de entrada a las páginas web.