Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 23 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE __X__**
NOMBRE DEL TALLER	**Mi Botiquín Digital: Alarmas y Recordatorios Fáciles para Cuidar la Salud**	

OBJETIVO:

Aprender a configurar alarmas y recordatorios en el teléfono móvil para la toma puntual de medicamentos y el registro de citas médicas, transformando el dispositivo en una herramienta de autocuidado y autonomía diaria.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- **La Enfermera en el Bolsillo (Configuración manual de alarmas):** Uso de la aplicación de Reloj para programar la hora exacta de los medicamentos habituales y fijar la repetición automática de lunes a domingo.
- **La Regla de Oro (Etiquetado del medicamento):** Asignación de nombres específicos a cada alarma (por ejemplo, "Tomar Losartán") para identificar con claridad el propósito del aviso al sonar.
- **El Micrófono Mágico (Asistente por comando de voz):** Alternativa accesible mediante órdenes de voz ("Ok Google...") para programar recordatorios de forma rápida sin depender del teclado.
- **Manejo del aviso sonoro (Apagar vs. Posponer):** Diferenciación entre deslizar para apagar la alarma si ya se tomó la pastilla o tocar «Posponer» (Zzz) para que repita el aviso 10 minutos después si aún falta el agua o el medicamento.
- **La secretaria Médica (Aplicación de Calendario):** Registro de fechas futuras, citas con especialistas y exámenes clínicos para recibir notificaciones preventivas con anticipación**.**

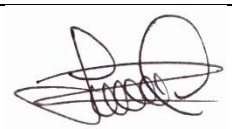
METODOLOGIA:

- **Introducción y sensibilización:** Socialización sobre la dificultad de memorizar múltiples horarios de medicamentos y presentación de la metáfora del celular como un botiquín digital y una enfermera paciente que no duerme.
- **Práctica guiada paso a paso:** Modelado en pantalla y acompañamiento individual para abrir la aplicación Reloj, presionar el signo (+), ajustar la hora requerida y activar los días de la semana.
- **Ejercicio de rotulado:** Cada participante escribió en el campo de etiqueta el nombre de una pastilla real que consuma a diario, comprobando cómo aparece el texto en pantalla.
- **Demostración del comando de voz:** Ejercicio guiado utilizando el micrófono del asistente digital para dictar recordatorios puntuales mediante voz pausada.
- **Simulación de alarma y uso del Calendario:** Se activó una alarma de prueba grupal para practicar la diferencia entre apagar y posponer, concluyendo con el agendamiento básico de una cita médica en la aplicación de Calendario.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CONCLUSIONES:

- Los participantes superaron el temor al sonido y a la manipulación de las alarmas, comprendiendo que el teléfono es un soporte confiable para su adherencia terapéutica.
- El aprendizaje de las etiquetas evitó la confusión común de no saber a qué corresponde una alarma, fortaleciendo la seguridad en la toma de tratamientos crónicos.
- Se fomentó la independencia y el autocuidado de los adultos mayores al dotarlos de herramientas tecnológicas sencillas que sustituyen el esfuerzo de memorizar múltiples horarios y fechas médicas.



LILIANA CRISTINA GUARIN CASTILLO

C.C # 25.180.678

TALLERISTA EN MANUALIDADES Y ARTES PLASTICAS



Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

