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 __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**"Mi Botiquín de Alarmas Virtuales: Tecnología para Recordar mis Medicamentos"**	

OBJETIVO:

1. Fortalecer las habilidades de las personas adultas mayores en el uso de herramientas tecnológicas disponibles en sus teléfonos celulares, especialmente la configuración de alarmas y recordatorios, como estrategia de apoyo para recordar los horarios establecidos para la toma de medicamentos.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia de los recordatorios tecnológicos.
- Identificación de las aplicaciones de **Reloj, Alarmas y Recordatorios**.
- Cómo crear una alarma.
- Selección de hora y días de repetición.
- Cómo colocar un nombre o etiqueta a la alarma.
- Cómo modificar o eliminar una alarma.
- Diferencia entre alarma y recordatorio.
- Uso responsable del teléfono celular.
- Importancia de verificar el horario antes de programar la alarma.
- Estrategias para utilizar el celular como herramienta de apoyo en la organización personal.

METODOLOGIA:

El taller se desarrollará mediante una metodología **demostrativa, participativa y práctica**, utilizando los teléfonos celulares de los participantes. Se explicará de manera sencilla cómo acceder a la aplicación de reloj, alarmas o recordatorios y cómo programar diferentes horarios.

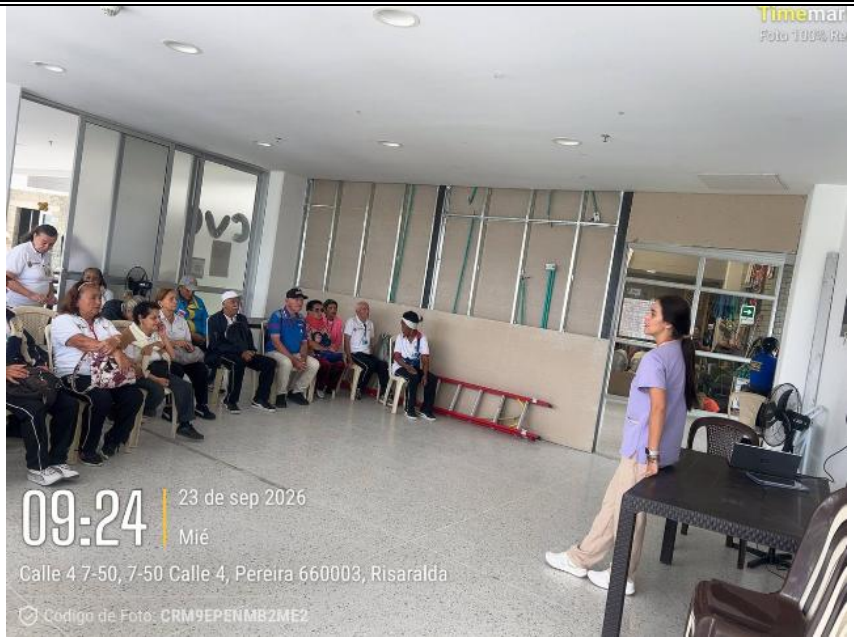
Cada participante tendrá la oportunidad de configurar una alarma de acuerdo con un horario previamente indicado para su medicamento, fortaleciendo progresivamente su autonomía en el manejo del dispositivo.

Nota: Las alarmas se configurarán como herramienta de recordatorio y deberán corresponder a los horarios e indicaciones previamente establecidos por el profesional de salud.

CONCLUSIONES:

1. La actividad permitió fortalecer las competencias digitales de las personas adultas mayores y promover el uso del teléfono celular como una herramienta de apoyo para la organización de sus actividades cotidianas. La configuración de alarmas y recordatorios favorece la autonomía y facilita el reconocimiento de los horarios establecidos para la toma de medicamentos.

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**



Yesica Alejandra Ropero P.

YESICA ALEJANDRA ROPERO PALLARES
CC 1.088.324.237
TALLERISTA EN MANUALIDADES Y ARTES PLASTICAS