

acércate a las TIC

Más utilidades en Internet



Índice

1. Prensa y noticias en Internet	1
2. Música, radio y televisión.....	3
1. Música por Internet	3
2. Radio por Internet.....	5
3. Televisión por Internet	7
3. Páginas Amarillas en Internet.....	9
4. Planos y mapas en Internet	10
5. Cocinar con Internet	12
6. Aprender con Internet.....	13
7. Editar documentos en línea	16
8. Recursos para mayores	18
9. Recursos para mujeres.....	20
10. Para los más pequeños	22
11. Internet para la empresa.....	23

1. Prensa y noticias en Internet

La prensa escrita también tiene su espacio en Internet. Todos los periódicos importantes tienen su propia versión digital en la web. Además de éstos, existen periódicos que sólo disponen de versión digital.



Sin embargo, aunque las secciones sean las mismas, los periódicos digitales suelen tener menos contenido escrito que sus ediciones que compramos en papel. La ventaja de los periódicos en versión digital es que pueden actualizarse de forma casi instantánea e incluir fotografías o incluso vídeos. La otra gran ventaja del periódico digital es que son gratuitos debido a la inserción de publicidad en sus páginas.

Periódicos digitales nacionales:



ABC: www.abc.es

El Mundo: www.elmundo.es

El País: www.elpais.com

La Razón: www.larazon.es

La Vanguardia: www.lavanguardia.es

Periódicos digitales de Navarra:



Diario de Noticias: www.noticiasdenavarra.com

Diario de Navarra: www.diariodenavarra.es

Navarra Confidencial: www.navarraconfidencial.com

Gara: www.gara.net

Periódicos digitales deportivos:



Marca: www.marca.es

As: www.as.com

Sport: www.sport.es

Mundo deportivo: www.elmundodeportivo.es

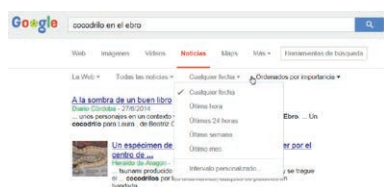


Existen además, multitud de diarios que se publican exclusivamente en versión digital, como Libertad Digital (www.libertaddigital.com), El Confidencial (www.elconfidencial.com) u otros.

Un directorio de periódicos digitales puede encontrarse en www.todalaprensa.com.

Además de consultar nuestra prensa favorita en Internet, podemos usar el buscador Google (www.google.es), Bing (www.bing.es) o Yahoo! (www.yahoo.es) para buscar noticias, actuales o de archivo, por temas.

Por ejemplo, podemos usar Google como motor de búsqueda de noticias. Accedemos a la página web de Google (www.google.es) escribiendo su dirección en la barra de direcciones de cualquier navegador. El menú superior contiene el vínculo “Noticias”.



Escribimos el tema del que queremos encontrar noticias en el cajón de búsqueda. Bajo el cuadro de búsqueda aparecen los filtros de búsqueda donde podemos seleccionar “Noticias” para limitar los enlaces mostrados a las noticias de prensa. Además, si pinchamos en la opción “Herramientas de búsqueda” podemos ordenar los resultados por fecha, relevancia, etc.



También, podemos acceder a www.news.google.es si deseamos acceder a las últimas noticias publicadas, leer las noticias de ediciones internacionales, o seleccionar noticias de temas en particular.

2. Música, radio y televisión

1. Música por Internet

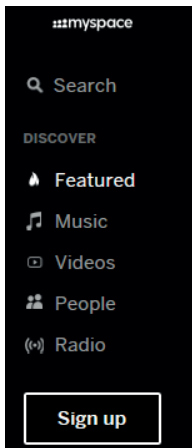
En Internet podemos encontrar páginas web dedicadas a la música de diferentes estilos o dedicadas a artistas concretos. Desde estas páginas podrá escuchar música a través de los altavoces o auriculares conectados a su ordenador.

Normalmente, las propias páginas web dibujan en pantalla un reproductor, en el que es posible pausar o reanudar la reproducción, subir o bajar el volumen y navegar por la lista de los diferentes temas.



El control del volumen principal de su ordenador se encuentra siempre abajo, en la zona derecha de la barra de tareas. Un pequeño icono con el dibujo de un altavoz le permitirá desplegar un control desde el que puede arrastrar un deslizador arriba o abajo, y una casilla que le permite silenciar totalmente su equipo.

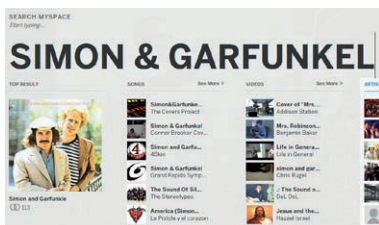
Además de las emisoras de radio convencionales que emiten sus contenidos en directo por Internet, existe un gran número de páginas dedicadas a la música. En general, estas páginas nos van a permitir buscar temas o cantantes, seleccionar un conjunto de canciones, construir con ellas una lista de reproducción, y, finalmente, escucharlas.



Algunas de estas páginas funcionan previo pago, sin publicidad, mientras que otras son gratuitas y obtienen ingresos a través de la publicidad. Parte de esos ingresos se destinan al pago de los derechos de autor.

Una de las redes sociales más veteranas es "myspace": un lugar donde miles de artistas y grupos musicales se dan a conocer y muestran sus canciones gracias a las herramientas que la plataforma pone a su disposición.

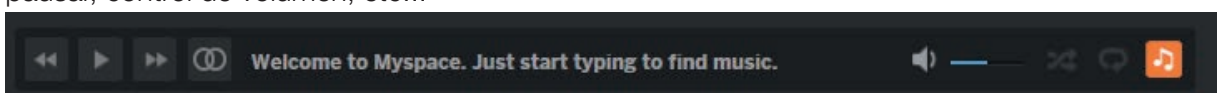
Para acceder a "myspace", hay que teclear myspace.com. Para encontrar el grupo, solista o el tema que deseamos, pulsamos en "Search" ("Búsqueda") y escribimos el nombre del cantante, grupo o el título de la canción que estamos buscando.



Tras ésto, el visitante puede seleccionar cualquiera de los temas y escucharlos en "streaming" en su ordenador mediante el reproductor que la página incorpora en la parte inferior.

Como son los propios autores y cantantes los que crean su propio espacio en "myspace" para darse a conocer al público, es suficiente con darse de alta ("Sign up") en la plataforma para poder escuchar los temas musicales listados.

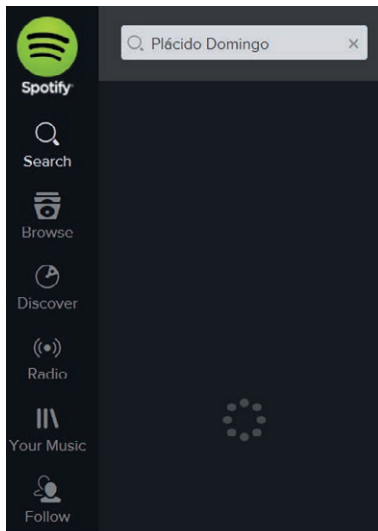
La página dispone de un reproductor incorporado que muestra en la parte inferior del navegador. Pueden observarse los controles típicos de los reproductores de audio: rebobinado, reproducir y pausar, control de volumen, etc...





Spotify, permite buscar cantantes, grupos o géneros, crear una lista de reproducción personalizada o acceder a numerosas líneas de radio que emiten música. Spotify requiere registro previo.

Dispone de un modo gratuito, con publicidad y algunas limitaciones, y de varios sistemas comerciales de suscripción.



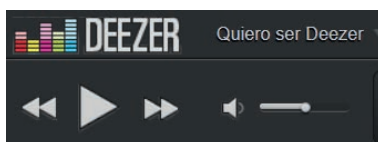
La reproducción de la música puede hacerse *online* (en la versión gratuita, solo *online*) a través del reproductor de su página, o sin conexión a Internet, instalando previamente el reproductor a nuestro ordenador. La instalación del reproductor para PC, tabletas o “smartphones” puede hacerse desde la misma página: www.spotify.com/es/.

Tras el proceso de registro, podemos usar el botón “Search” para escribir el tema, autor o grupo del que queremos obtener un listado de canciones.

Con ese listado crearemos una lista de reproducción que se almacena en “Your Music” para escuchar los temas más adelante. Además, disponemos del botón “Radio” para escuchar diferentes emisoras de radio *online*.



Grooveshark (grooveshark.com) es otro servicio de música *online*, que añade además, la posibilidad de subir nuestra música adquirida para almacenarla “en la nube” y escucharla allí donde estemos y dispongamos de conexión a Internet.



Deezer (www.deezer.com) es otro servicio web de música a la carta con diferentes ofertas de suscripción. El servicio gratuito es sólo a través de la web y con anuncios de publicidad.

Existen también las llamadas “emisoras inteligentes”. Se trata de páginas web especializadas en música en la que las listas de reproducción se basan en los gustos que muestra el cliente para recomendarle temas, artistas o grupos. Entre éstas se encuentran Last.fm (www.last.fm), que combina aspectos de red social y emisora de radio, o Yes.fm (www.yes.fm), especializada en música hispana.

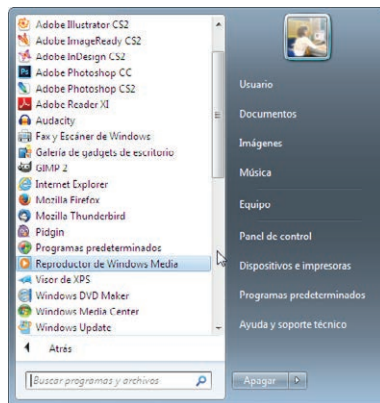


Jamendo (www.jamendo.com/es) es un portal que permite la distribución de música libre en Internet con licencias “copyleft” que conceden sus creadores. Además de buscar y escuchar canciones, los usuarios y usuarias pueden realizar donaciones a los autores o grupos de su interés.

Allmusic (www.allmusic.com) es una página en inglés donde encontramos recopilaciones de temas musicales, información sobre autores y grupos, y la posibilidad de seleccionar temas por categorías, géneros musicales, álbumes, grupos, etc... Obtenidos los listados con los temas musicales podremos escucharlos o adquirirlos.

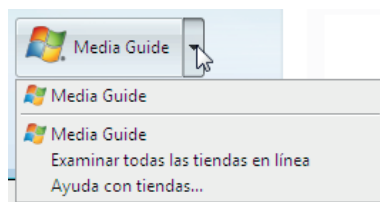
Usando las conexiones 3G o 4G o el WiFi también se puede escuchar música *online* desde dispositivos portátiles como “smartphones” o tabletas. Podemos instalar “apps” que agregan

diferentes emisoras de música *online*. TuneIn (tunein.com), por ejemplo, es un agregador de emisoras para iOS y Android, que permite acceder a más de 7 000 emisoras de distintos géneros.



Además del acceso a contenidos musicales a través de nuestro navegador de Internet, podemos usar directamente el reproductor de Windows media. El reproductor de Windows es el programa predeterminado para escuchar música en los sistemas bajo Windows. El acceso a este programa, se encuentra en el Menú de Inicio.

Si el icono de la aplicación no aparece directamente, pulsamos en “Todos los programas” y aparecerá en la zona inferior del listado. Hacemos “clic” sobre su icono.



Abajo a la izquierda, podemos seleccionar “Media Guide” (la guía de medios). Con ello el programa adquiere listados de reproducción desde Internet, listados de emisoras *online* disponibles, enlaces para visitar las páginas de autores o grupos, etc...



2. Radio por Internet

A través de un ordenador conectado a Internet se pueden escuchar miles de emisoras de todo el planeta. Las emisiones de audio son en estéreo y en buena calidad gracias a las conexiones de banda ancha.

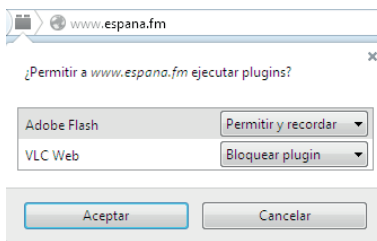
En general, las principales cadenas de radio tienen sus propias páginas web desde las que podremos escuchar la radio en directo, tal y como se emite de forma convencional.

Además de escuchar la radio en directo, estas páginas nos ofrecen la posibilidad de escuchar programas grabados ya emitidos denominados “podcasts”. Los “podcasts” son ficheros de audio que podemos seleccionar y reproducir desde nuestro navegador. En algunos casos, es posible la descarga directa del fichero de audio a nuestro ordenador para escucharlo cuando queramos sin necesidad de estar conectados a Internet.



Normalmente, los “podcasts” requieren programas agregadores de “podcasts” como el propio iTunes (www.apple.com/es/itunes/download), o Juice (www.juicereceiver.sourceforge.net/index.php).

Las emisiones, tanto de radio como de contenidos de vídeo, se realiza a través de una técnica conocida como “streaming”. Esta técnica evita que tengamos que descargar el archivo completo para poder visualizarlo o escucharlo. Mediante el “streaming”, podemos comenzar a visualizar los primeros fragmentos del vídeo mientras se van descargando los siguientes. El único problema que suele aparecer son cortes, o “parones”, del vídeo cuando nuestra velocidad de conexión a Internet es baja.



Para escuchar la radio en directo, las páginas web de las emisoras pueden solicitar la instalación de algún “plugin” para nuestro navegador. Estos “plugins” son programas añadidos que amplían las funciones habituales de nuestro navegador.

Otras emisoras son accesibles desde los reproductores que ya tenemos instalados en nuestro ordenador (por ejemplo, Windows Media Player) incluso sin necesidad de abrir el navegador.



Podemos usar cualquier buscador de Internet para localizar las direcciones de nuestras emisoras favoritas. Además de ello, algunas páginas web recopilan en un solo sitio web (conocidos como “directorios”) las emisoras más populares: www.emisora.org.es o www.espana.fm.

Como ejemplo, vamos a escuchar la Cadena Ser en directo. En primer lugar, debemos teclear su dirección en cualquier navegador: www.cadenaser.com.





Arriba, tenemos el enlace “En directo” (1) junto con una imagen que representa el programa que se está emitiendo. Pulsamos en “En directo”. En este momento, si no disponemos del “plugin” necesario, la propia página web proporcionará la oportunidad de instalarlo. Hacer esto sólo es necesario una vez.

Normalmente, las cadenas privadas incluyen algún tipo de publicidad durante la transmisión.

Observe también el botón con la etiqueta “Podcast” (2 en la fotografía grande). Desde este botón puede acceder a la escucha de programas grabados anteriormente, o descargarlos a su ordenador en forma de fichero de audio MP3. Las propias páginas web proponen la instalación de algún programa gestor de “podcasts”.

Las direcciones de las cadenas de radio más importantes son:



- La Cadena Ser: www.cadenaser.com
- La Cope: www.cope.es
- Radio Nacional de España: www.rtve.es/radio
- Onda cero: www.ondacero.es
- Radio y televisión vasca: www.eitb.com

3. Televisión por Internet

Además de las cadenas de radio, con la difusión de las conexiones de banda ancha, es posible ver contenidos televisivos a través de Internet con una calidad aceptable.

Teniendo en cuenta que el vídeo requiere mucha mayor anchura de banda que el audio, puede ocurrir que la calidad del vídeo sea inferior a la de los servicios de televisión convencionales, o que el vídeo presente cortes, o interrupciones, durante la reproducción.

Las cadenas más importantes del país cuentan con sus propias páginas web en las que es posible ver la televisión en dos modos: “en directo” o “a la carta”.

Cuando seleccionamos emisión “en directo” se abrirá una ventana donde se reproducen los mismos contenidos que se emiten en nuestros televisores convencionales. La versión “a la carta” permite ver programas, series o documentales que ya han sido emitidos. En estos casos, si la cadena de televisión es privada, utiliza diferentes técnicas para insertar anuncios con publicidad.

Las direcciones de los sitios web de las cadenas emisoras más populares son:



Radio Televisión española (RTVE): www.rtve.es contiene todos los canales del ente público, incluyendo las emisiones locales. También ofrece la posibilidad de revisar programas grabados ya emitidos, teleseries actuales o recuperar clásicos de la televisión.

Además, permite acceder a las parrillas de programación, escuchar las emisoras de radio, etc... Como es un organismo público es de destacar la ausencia de publicidad y el archivo histórico de programas a disposición del visitante.

En la página de RTVE podemos ver la emisión en directo si pulsamos en los numerosos enlaces con el texto “Ver en directo”. Podemos optar por las emisiones de La 1, La 2, canal 24 horas o Teledeporte.



El enlace “A la carta” nos permite seleccionar programas ya emitidos organizados en categorías: series (nuevas o clásicos de la televisión), documentales, programas concretos, etc...

Las cadenas comprendidas en el grupo Atresmedia pueden encontrarse en www.atresmedia.com: una web que centraliza los enlaces a todas sus emisoras, entre las que destacan La Sexta y Antena 3.

DIRECTO
5 Telecinco
11:00 - 12:00 Cazamariposas Fresh
12:00 - 15:00 Ex, ¿Qué Harías Por Tus Hijos?
Cuatro
Próxima emisión 12:00 - 13:00 Callejeros Viajeros
MotoGP
10:47 - 13:55 CEV desde Albacete
Premier Casino
Próxima emisión 02:40 - 05:00 Premier Casino

Las cadenas del grupo Mediaset, que gestiona entre otras a Telecinco y La Cuatro, han centralizado sus distintas webs en www.mitele.es. Las emisiones de programas en diferido van acompañadas de anuncios adicionales.

También podemos acceder a los contenidos de Eitb a través de la dirección www.eitb.com. Desde esta página tenemos acceso a los contenidos en directo de la televisión y radio vascas, además de toda la información sobre la cadena.

Algunos contenidos de TeleNavarra pueden verse en www.natv.es.

Todas las grandes cadenas han implementado sus propias “apps” para poder disfrutar de contenido televisivo usando tabletas o “smartphones”. Podrá descargar las “apps” desde los mismos enlaces de las cadenas o a través de las tiendas *online* de Google y la “App store” de Apple.



3. Páginas Amarillas en Internet

A través del uso de la página web de las conocidas Páginas Amarillas podemos evitarnos el engorro de buscar y localizar información en su versión en papel. La versión *online* de las Páginas Amarillas es sencilla de usar y ofrece los resultados de forma más rápida.

Para acceder a esta página podemos teclear www.paginasamarillas.es en la barra de direcciones de nuestro navegador.



El uso es tan sencillo como escribir el sector industrial o servicio que deseamos buscar y la localidad y provincia donde necesitamos el servicio. En la fotografía, se están buscando “cerrajeros” en la localidad de “Corella”.



A continuación pulsamos en buscar y aparecen los posibles resultados en forma de pequeñas fichas. En estas fichas constan los teléfonos de contacto y enlaces de páginas web para obtener más información.



El panel de búsqueda tiene un modo avanzado para usarlo si no aparecen resultados en el modo sencillo o si, por el contrario, aparecen demasiadas referencias. En el modo avanzado podemos aplicar más filtros de búsqueda: por distrito, barrio, código postal, empresa, etc.

Además de las Páginas Amarillas puede acceder a otros servicios muy populares como los callejeros, listados de los códigos postales y las Páginas Blancas.

Las Páginas Amarillas disponen también de un servicio de planos y callejeros muy eficiente.



Adicionalmente, puede descargar la versión digital de la guía de teléfonos de su provincia en formato PDF en blancas.paginasamarillas.es/jsp/guia_servicio.jsp

4. Planos y mapas en Internet

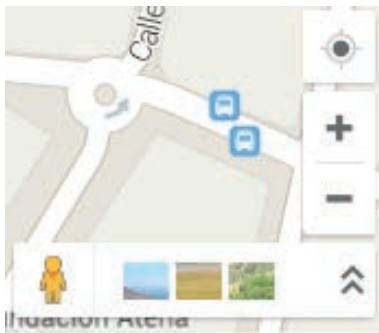
Google Maps es un conocido servicio de Google por Internet. Presenta planos y mapas detallados de todo el mundo, acompañados de información comercial de los lugares que nosotros especifiquemos.

Desde Google Maps podemos obtener fotografías por satélite de casi cualquier lugar del mundo, encontrar calles de ciudades y pueblos sobre sus planos, hallar comercios o lugares de interés turístico de la zona deseada o planificar rutas de paseos o viajes.



Para acceder a esta página web escribimos la siguiente dirección www.google.es/maps en la barra de direcciones de nuestro navegador.

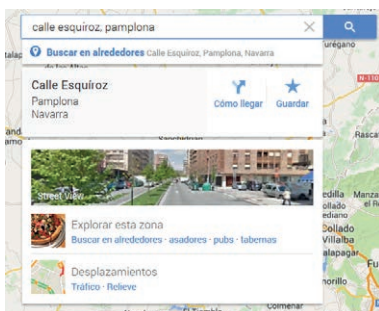
La página que nos aparece presenta un plano amplio del lugar donde nos encontramos. En la parte superior, hay una caja de texto (1) donde podemos escribir el lugar o la dirección de una calle que queremos buscar. En (2) podemos intercambiar el modo de vista de plano a vista de mapa por satélite y otras opciones.



En la esquina inferior derecha (3), disponemos de distintas herramientas para desplazarnos por el mapa y de las opciones de “Street View” simbolizadas por el dibujo de un hombrecito naranja.

En el cajón de búsquedas de la zona superior, podemos escribir, por ejemplo, el nombre de una calle, especificando la localidad, la provincia o incluso el país si es necesario. Al escribir esta información separe estos términos con comas para que Google Maps no tenga dudas.

Por ejemplo, “Calle Esquíroz, Pamplona”. Después, pulsamos sobre el botón con el dibujo de una lupa. En este mismo cajón de búsqueda podemos escribir lugares del mundo para que Google Maps nos muestre una vista por satélite. Por ejemplo: “pirámides de Gizeh” o “cataratas del Niágara”.

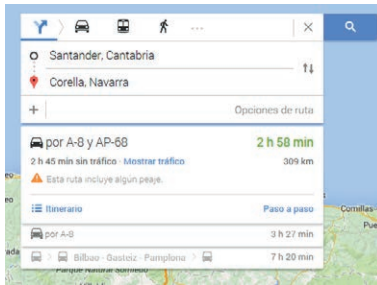


Una vez hemos escrito la dirección de una calle, la pantalla siguiente nos muestra el plano con la dirección de búsqueda en el centro de la imagen y señalada con una etiqueta roja.

A la derecha y arriba, aparece la ficha con información sobre la calle que hemos buscado.

En la parte inferior derecha del plano aparecen unos controles que nos permiten ampliar (signo +) o alejar (signo -) el mapa según nos interese. Además, podemos desplazar el plano arrastrando el puntero del ratón en cualquier dirección. El plano estará salpicado de pequeños iconos que representan lugares de interés como farmacias, monumentos, comercios, etc.. Puede pinchar sobre esos iconos para obtener más información.

También podemos escribir, por ejemplo, “Farmacias, Tudela, Navarra” para obtener un plano de la ciudad con pequeños iconos de color rojo que representan la localización de las farmacias. Si pulsamos en cualquiera de esos iconos obtendremos más información sobre el establecimiento.



Pulse en “Cómo llegar”, bajo el cajón de búsqueda, para que Google Maps dibuje una ruta recomendada entre dos puntos. Debe especificar varios campos de información: origen y destino, y el medio de transporte elegido. Google Maps dibuja una ruta en color azul entre ambos puntos, que además, puede personalizar o ver con más detalle si pulsa en los puntos salpicados a lo largo de la ruta azulada.

Además, si pulsamos sobre la opción “Satélite”, situada abajo a la izquierda, se mostrará la zona elegida mediante fotos de archivo tomadas desde satélites. Sobre la fotografía del satélite podrá ver sobreimpreso el plano, si lo desea.



Además, “Street View” nos permite ver fotografías a “pie de calle” si están disponibles para el lugar que hemos buscado.

Pulse en el pequeño hombrecito naranja en la zona de navegación situada abajo a la derecha. Si en las calles del plano se dibujan líneas azules, pulse sobre estas mismas líneas para ver las fotografías. Puede, incluso, “desplazarse” si coloca el puntero y hacer clic en cualquier dirección. “Street View” presenta fotografías de zonas de tráfico rodado.

El servicio de búsquedas de Microsoft tiene un servicio similar a través de dirección de su página www.bing.com/maps. Las Páginas Amarillas disponen también de un servicio de planos y callejeros muy eficiente en www.paginasamarillas.es.

5. Cocinar con Internet

Las personas aficionadas a la gastronomía, aquellas que quieran aprender a cocinar o quiénes deseen compartir recetas, encontrarán en Internet una oferta enorme y diversa.

Para encontrar una amplia lista de páginas web en las aparezcan palabras relacionadas con la cocina o la gastronomía podemos usar el buscador más popular de Internet: Google (www.google.es).

Podemos utilizar la página de búsqueda básica y simplemente escribir en el campo de texto conceptos como los siguientes: “cocina” o “recetas” o “gastronomía” (sin las comillas), etc.



Si los resultados son demasiado numerosos, podemos agregar términos que nos permitan filtrar las búsquedas como “recetas de pavo bajas en grasa”, o “gastronomía navarra verduras”. Podemos incluir más términos de búsqueda acotando términos

como “económica”, “exótica”, “nigeriana”, etc. A medida que vamos escribiendo términos, Google propone, en la parte inferior del campo, los términos más populares de búsqueda relacionados con los que nosotros vamos escribiendo.



Hogarutil es la página web oficial del popular cocinero Karlos Arguiñano. Su dirección es www.hogarutil.com. Desde esta página podemos acceder a recetas, acompañadas de vídeos explicativos, y también a consejos de moda, hogar, nutrición y enlaces a numerosas páginas recomendadas.



La web del programa de RTVE Masterchef contiene muchas recetas ilustradas con vídeos, además de consejos, trucos y videotutoriales en la escuela de cocina de Masterchef. En esta escuela colaboran cocineros de renombre además de los integrantes habituales del programa. Su dirección es www.rtve.es/television/masterchef.



“A fuego lento” (www.afuegolento.com) es un portal veterano que ofrece una amplia variedad de recetas clasificadas por platos, alimentos, dificultad de preparación y precio. Los aficionados y aficionadas podrán encontrar enlaces con las últimas noticias sobre gastronomía que se han publicado en Internet.

La edición digital de Telva (www.telva.com/cocina.html), además de numerosas recetas, ofrece buenos consejos para usar la congelación, trucos para ahorrar tiempo y dinero, etc... Contiene un diccionario de cocina, suplementos con ideas para la decoración de la mesa, menús infantiles, etc.



Además de las páginas web convencionales, existen numerosos blogs de particulares aficionados a la gastronomía que tienen mucho que aportar al sector a través de Internet. Podemos usar el “Blog Search” de Google (www.google.es/blogsearch) y escribir simplemente “cocina” o “recetas” para obtener cientos de enlaces de “bloggers” gastronómicos. Una página recomendable que compila y enlaza con muchos otros blogs de cocina es www.cocina.es.

6. Aprender con Internet

Aunque la enseñanza a distancia tiene una larga historia, hoy en día asimilamos este concepto con el de enseñanza *online*. A través de Internet podemos aprender prácticamente cualquier cosa, sin necesidad de desplazamientos y, muy a menudo, sin gasto alguno.

Aquí haremos una breve revisión de las ofertas gratuitas que Internet ofrece a aquellos usuarios que desean aprender algo nuevo (páginas con cursos y tutoriales) así como de otras herramientas que facilitan el desarrollo de nuestros propios trabajos y proyectos del usuario o usuaria (diccionarios, enciclopedias, etc.).

En Internet abundan los sitios web que ofrecen a los visitantes diferentes recursos de autoformación. Algunos de estos sitios son privados y de pago (academias, universidades y otro tipo de centros) y otros son gratuitos.

En este caso, se trata de iniciativas de formación no reglada que permiten al visitante elegir lo que desea aprender a través de artículos, páginas web, videotutoriales o documentos descargables que aportan los propios colaboradores y colaboradoras. Algunas de estas páginas requieren inscripción previa.

Su principal ventaja es la gratuidad, pero su desventaja suele ser la ausencia de calidad y la escasez de contenidos realmente gratuitos de suficiente valor pedagógico. Como enlaces podemos considerar:

AulaClic: www.aula clic.es, especializada en temas de informática de usuario. Desarrollan los temas con texto, imágenes y vídeos.

El Rincón del Vago: www.rincon delvago.es, un clásico de Internet donde los estudiantes de todas las edades intercambian apuntes, trabajos, o incluso, chuletas.



Solo Tutoriales: www.solotutoriales.com, con minicursos y artículos de gran variedad de temas.

Por supuesto, nuestro propio apartado de los cursos “Acércate a las TIC” en www.navarra.es. Donde aparecen las ediciones *online* de estos manuales y más información sobre nuestros talleres.

El portal de la Obra Social de “La Caixa” (www.obrasocial.lacaixa.es) contiene también manuales e información sobre cursos de informática y otros temas.

Además, desde Internet podemos obtener la ayuda en línea de diferentes materiales de referencia.



La enciclopedia *online* más conocida es la Wikipedia. Es un proyecto de la Fundación Wikimedia, una organización sin ánimo de lucro, que ha construido a través de Internet una enciclopedia libre, disponible en varios idiomas, y que construyen los propios usuarios y usuarias de Internet.

En la actualidad cuenta con más de 13,7 millones de artículos y han sido redactados y revisados conjuntamente por voluntarios de todo el mundo. Podemos acceder a la Wikipedia escribiendo la URL: es.wikipedia.org en la barra de direcciones de cualquier navegador. A continuación, podemos usar el recuadro “Buscar” para localizar la página de lo que nos interese.

Debido a su carácter popular, ocasionalmente podemos encontrar imprecisiones en sus contenidos. Por el contrario, este mismo carácter democrático en la redacción de sus contenidos, hace posible incorporar contenidos que normalmente no están presentes en las enciclopedias *formales* (películas, videojuegos, tebeos, programas de televisión...).



Otra de las herramientas de referencia más utilizadas para realizar trabajos, o como consulta esporádica, son los diccionarios de términos, de idiomas, etc.

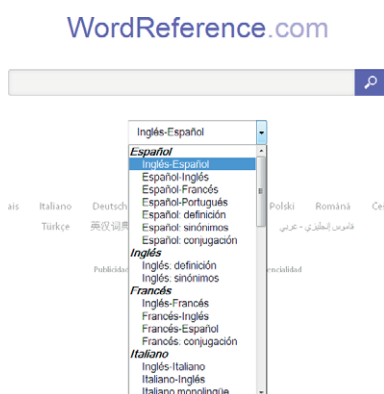
Para consultar el diccionario de la Real Academia de la Lengua podemos acceder a su página principal tecleando buscon.rae.es/drae en la barra de direcciones nuestro navegador.

Después introducimos el término que deseamos buscar en el campo de búsqueda correspondiente.



Otra herramienta similar, como ejemplo, es la del periódico El Mundo, que contiene un acceso a diferentes diccionarios en la dirección www.elmundo.es/diccionarios.

Un compendio de diferentes diccionarios y herramientas lingüísticas podemos encontrarlo en www.elcastellano.org/diccio.html.



Otro de los elementos habituales en nuestros escritorios son los diccionarios bilingües a los que acudimos a menudo para conocer el uso de un término en uno u otro idioma. Internet nos permite obviar la utilización de estos volúmenes.

El enlace www.wordreference.com/es nos puede resultar muy útil para traducir palabras o expresiones concretas en los idiomas más importantes. Esta misma página contiene accesos a diccionarios de sinónimos y antónimos a los que podemos acudir siempre que deseemos.



También podemos usar “Google Translator” que permite traducir palabras o expresiones sueltas, y también documentos completos que podemos subir enteros, o usar “copiar y pegar” (translate.google.es). Sin embargo, hay que tener en cuenta que la tecnología de traducción electrónica todavía no ofrece, ni de cerca, los resultados de una traducción hecha por profesionales.



Además de estos recursos comunes podemos encontrar otros que nos permitirán embellecer nuestros trabajos y darles mayor calidad.

El enlace buscabiografias.com permite localizar datos biográficos de cualquier autoridad en la red.

Un cajón de búsqueda nos facilita la localización de las biografías de personajes célebres. Esta página también contiene citas

célebres organizadas por tema.



Si además deseamos incluir en nuestros trabajos las citas más eruditas, frases célebres, proverbios, etc. en www.proverbias.net encontraremos cantidad de ellas organizadas por autores, por orden alfabético, por temas, etc...

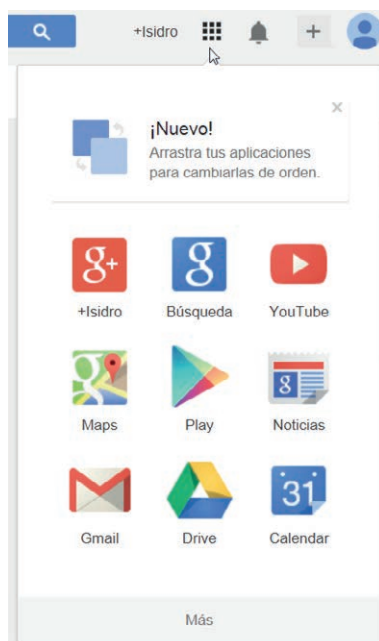
Además de los recursos de fotografía y diagramas habituales en Internet, el Instituto Superior de Formación y Recursos en Red para el Profesorado pone a disposición de sus visitantes diferentes propuestas formativas, y además un banco de imágenes y sonidos que pueden utilizarse libremente siempre y cuando su uso sea académico y no lucrativo (www.ite.educacion.es).

7. Editar documentos en línea

Como las conexiones actuales a Internet son más rápidas que hace unos años, podemos disfrutar de distintos servicios *online* que nos permiten almacenar nuestros documentos y editarlos directamente usando únicamente nuestro navegador de Internet.

Así, nuestros archivos pueden estar accesibles desde cualquier dispositivo con acceso a Internet, independientemente del lugar donde nos encontremos.

Tampoco es necesario disponer de una instalación de Microsoft Office u OpenOffice en el equipo ya que también es posible editar nuestros archivos con diferentes herramientas *online*. La otra gran ventaja de utilizar “la nube” para nuestros archivos es que podemos compartirlos con facilidad, crear copias de seguridad o trabajar en grupo con ellos.

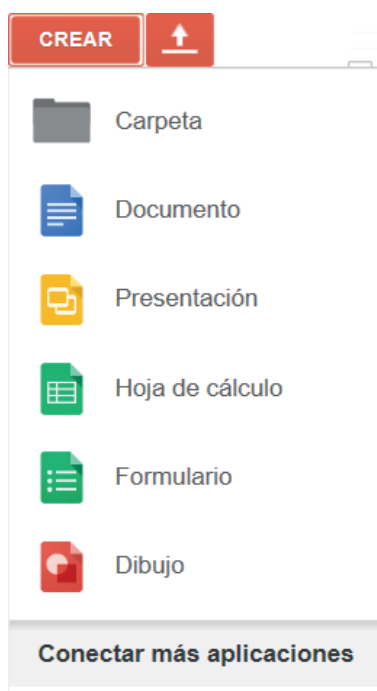


“Google Drive” y “Google Docs” (docs.google.com o www.drive.google.com) son los servicios gratuitos de Google que permiten almacenar y editar documentos en formato compatible con la mayoría de los programas estándar de ofimática (formatos OpenDocument y PDF). Incluye también la posibilidad de descargar nuestros archivos en otros formatos y compartirlos para trabajar en grupo en un mismo proyecto.

Contiene un editor de documentos de texto, hojas de cálculo, programas gráficos y aplicaciones de presentación de diapositivas. Además, es posible añadir más aplicaciones compatibles.

Sus programas están traducidos a la mayoría de los idiomas, incluyendo corrector ortográfico y diccionario.

Los documentos creados en “Google Docs” se almacenan en “Google Drive” que ofrece actualmente quince Gb. de almacenamiento gratuito.



Para usar este servicio es suficiente con tener una cuenta en Google. Si ya tenemos una cuenta en Gmail no es necesario este paso. Para darse de alta, puede teclear www.google.es, pinchar en “Iniciar Sesión” del menú superior, y después, “Crear una Cuenta”.

Una vez iniciada la sesión, en el menú superior, la opción “Aplicaciones” nos permite cambiar entre Gmail, Google Drive y otros servicios.

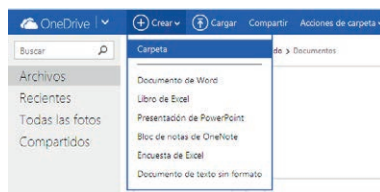
En “Google Drive”, dos botones principales, (“Crear” y “Subir” en la fotografía de la izquierda) sirven, respectivamente, para crear nuevas carpetas y documentos con las utilidades de la plataforma, y para subir y almacenar archivos desde nuestros equipos.

La última opción, “Conectar más aplicaciones” permite agregar nuevos programas para crear ficheros de diferentes tipos.

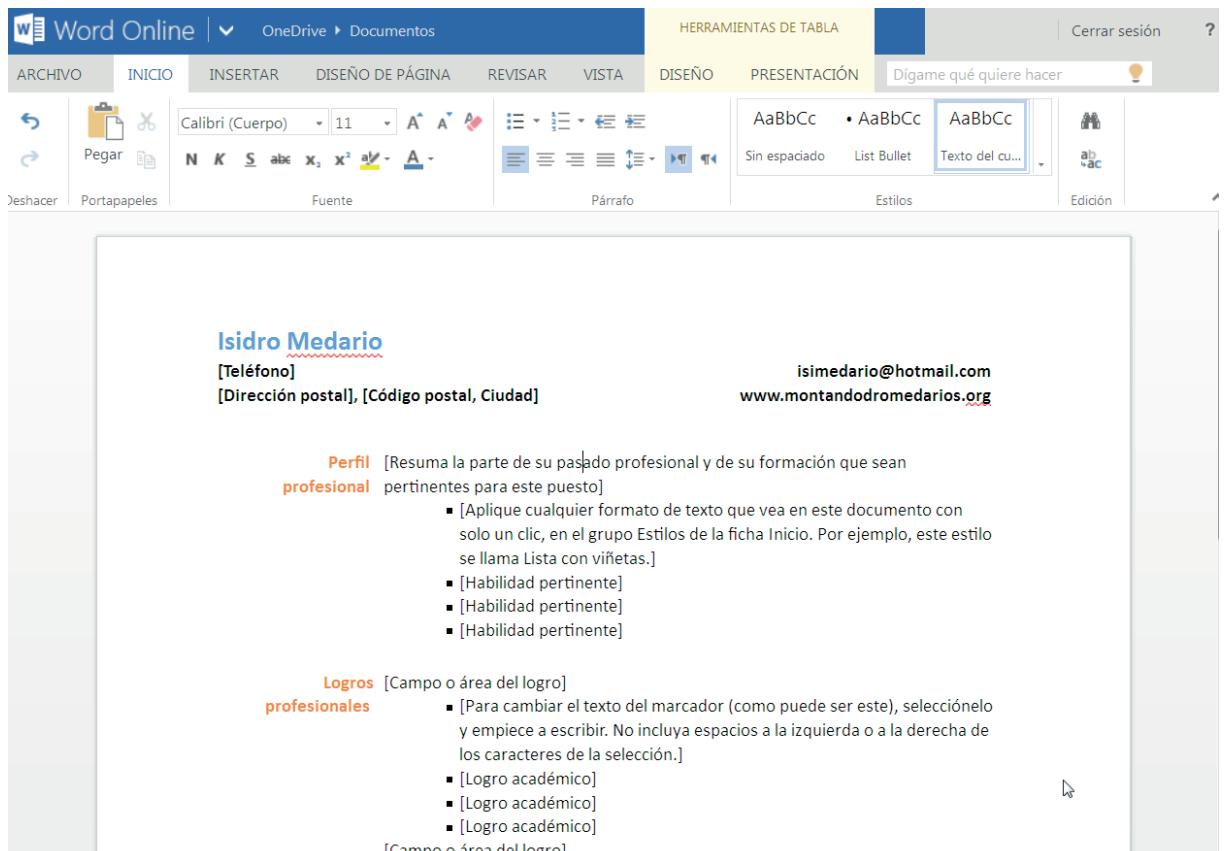
Microsoft, por su parte, propone Outlook.com y OneDrive como sitio para almacenar y crear documentos en línea. Para usar Outlook.com y OneDrive es necesario crear una cuenta de usuario en www.outlook.com. Puede consultar el manual “Herramientas para principiantes TIC” para obtener ayuda sobre el proceso de alta.



Iniciada la sesión (normalmente, aparece la bandeja de entrada del correo electrónico de outlook), en la zona superior, podemos cambiar a las aplicaciones de Office *Online* (Word, Excel y Powerpoint), a OneDrive, o volver al correo electrónico de Outlook.com (antes “hotmail”).



Desde allí podemos crear diferentes documentos de Word, Excel o Powerpoint y almacenar, hoy en día, hasta quince Gb. de forma gratuita. Outlook.com es compatible totalmente con los formatos de archivo de la versión de escritorio de Microsoft Office.



El usuario estándar de Office encontrará muy familiar el manejo de esta versión *online* de la conocida “suite” ofimática. Es de destacar el conjunto de plantillas predeterminado que incluye modelos de “currículum vitae”, anuncios, distintos formatos de cartas, proyectos, memorandos, y otras plantillas. Dispone de herramientas como estilos, tablas, diccionarios, conversión a PDF, etc...

Aunque las versiones *online* son inferiores en prestaciones y en rendimiento a las de sus hermanos mayores de escritorio, éstas son suficientes para la mayoría de las ocasiones. Son gratuitas y siempre estarán disponibles allí donde encontremos un aparato con conexión a Internet.

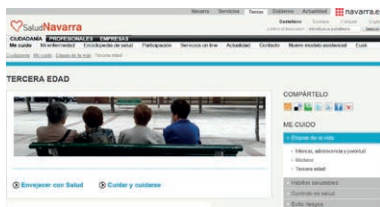
8. Recursos para mayores

En Internet existen sitios web de acceso libre especializados en la difusión de información y documentación relacionada con las personas mayores y los servicios sociales. Algunas de estas páginas pertenecen a organismos oficiales, mientras que otras pertenecen a diferentes asociaciones o iniciativas privadas.



El Instituto de Mayores y servicios sociales contiene secciones de actualidad, autonomía personal, envejecimiento activo, guías de centros y más información de interés en www.imserso.es. Tiene su sitio propio en www.espaciomayores.es.

La página web de la Seguridad Social contiene información y numerosos enlaces para los pensionistas en www.seg-social.es/Internet_1/Pensionistas. Proporciona accesos y ayuda para el cálculo de las pensiones y para acceder a la tramitación electrónica de documentos.



En la página del Gobierno de Navarra (www.navarra.es), puede escribir “Portal de la salud” o “Tercera Edad” en el buscador para acceder a artículos relacionados con los más mayores.

La Universidad Pública de Navarra recoge las actividades y revistas generadas en el Aula de la Experiencia en www.unavarra.es/aula-experiencia. Podemos consultar las actividades académicas de las sedes de Pamplona y Tudela.

La revista digital Plenitud, desde Valencia, edita sus publicaciones en www.plenitud.es. Es una publicación que pertenece a la Asociación Regional de Jubilados de Levante, sin ánimo de lucro, y cuyo fin es la edición de un periódico dedicado a los mayores. También edita y publica Mujer en Plenitud para transmitir inquietudes e iniciativas relacionadas con la mujer desde un punto de vista social.

Senda Senior (www.sendasenor.com) es el portal de la revista del mismo nombre que incluye secciones de viajes, nutrición, programas de radio y las últimas noticias del sector.

La página www.solidaridadintergeneracional.es es un portal dedicado a los servicios sociales que trata temas relacionados con las personas mayores, la mujer, familia, discapacidad... Incluye un apartado de formación, empleo, bolsa de cuidadores, etc...



La Fundación Eroski tiene un sitio dedicado a la divulgación digital en la revista Eroski Consumer en la que trata temas de salud, alimentación, tecnología, consumo, adaptación del hogar, etc. Contiene un buscador de temas, lenguaje sencillo y claro y opciones de accesibilidad en varios idiomas.

En www.consumer.es se pueden consultar todos los contenidos de la revista o descargarlas en PDF. Además, al apartado para mayores se puede acceder desde mayores.consumer.es.

La Obra Social de La Caixa tiene también apartados dedicados a los mayores en su “Club Ahora” y “Gente 3.0” con secciones dedicadas a la salud, el envejecimiento activo, cursos de informática, etc. en obrasocial.lacaixa.es.

La Cruz Roja de Vizcaya ha editado una guía de recursos en el enlace www.guiaparamayores.org, que incluye secciones de búsqueda de residencias, cuidadores, transporte, voluntariado, etc... También La Cruz Roja tiene un portal dedicado a los cuidadores en www.sercuidador.es.



Mundo Senior (www.mundosenior.es) es un portal especializado en viajes para mayores, permite hacer reservas y obtener información y ayuda sobre destinos y enlaces.



La Confederación Española de Organizaciones de Mayores tiene su propio portal en www.ceoma.org.

La Voz de la Experiencia es el portal de los mayores de Madrid. Se puede acceder a través de www.lavozdelaexperiencia.es. El Portal de la Tercera Edad (www.tercera-edad.org) trata temas de salud, ocio y cultura, servicios, noticias y enlaza con un directorio de residencias por provincias.



Para la estimulación cognitiva y el entretenimiento, el Centro Virtual Cervantes ofrece en su página cvc.cervantes.es/aula/pasatiempos actividades para aprender a usar el español de forma lúdica. Contiene juegos de adivinanzas, crucigramas, juegos de lógica, rompecabezas, etc...

VORAZ APETITO	ERCA DE ROSE SEN CILLO	VEPS CUCOS VERO- MEGOS	BALLE REBULA PELOROSA PILOTO
CONRA BON TORNIA DEL MATE		RECO- RIENTACA	
VIPRO ROSO	MINORA BRINRA	CUADRI LATERO	PERRO DE CALZA COS- VICTA
CUCA COPRO	WETA- LOZA	RENOR FINPRO	
	COSTE DE VENTA		
RELA JURINCA	DE CINA PALIZA SIBITRE FRANCES		SAL BOLO ES SILAV- CADO
RITMO HIP HOP	ESCUELA BRONCA ARMONIA INTROK		ACU- LLA DE ORO DE CARO
INDI VIDRO		INDIO TRIBAL	
TERMI- NACION		SUBCADA CON LA RELA	
MATE- RIAL CUAL- MICO		IGUALAD MORTO- NES	

Tarkus es otra páginas especializada en pasatiempos. En su página web www.tarkus.info encontrará crucigramas, autodefinidos, sopas de letras, sudokus, etc...

9. Recursos para mujeres

En Internet existen también páginas dedicadas en exclusiva al público femenino. Algunas pertenecen a organismos oficiales, mientras que otras han surgido de la iniciativa privada de organizaciones solidarias femeninas.



El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en la página del Instituto de la Mujer (www.inmujer.gob.es) tiene secciones de actualidad, servicios, información, asociaciones, empleo, emprendimiento y biblioteca. Tiene como función la promoción y el fomento de las condiciones que posibiliten la

igualdad social de ambos sexos y la participación de las mujeres en la vida política, cultural, económica y social.

El Instituto Navarro de la Mujer, a través del enlace www.cfnavarra.es/inam ofrece accesos a servicios e información sobre actividades, programas y fuentes de documentación relacionados con la igualdad de género, además de un boletín informativo quincenal. Desde esta página existen enlaces de asesoramiento para mujeres empresarias, igualdad de oportunidades, atención jurídica, mujeres creadoras, etc...

La Página del Instituto Vasco de la Mujer (www.emakunde.euskadi.net) permite acceder a los programas de igualdad del País Vasco, a los recursos para la mujer disponibles, a Centros de Documentación y a las distintas actividades promovidas en este sentido.



La Fundación IPES Elkarte (Instituto de Promoción de Estudios Sociales) tiene un portal con diversas publicaciones de su centro de documentación. El enlace es www.ipesnavarra.org.

Como resultado de la acción solidaria de diversos colectivos de mujeres, www.mujiresenred.net ofrece guías, noticias y artículos relacionados con la mujer y desarrolla proyectos de comunicación entre mujeres y de solidaridad.



La página www.enfemenino.com es una revista *online* de iniciativa particular que conecta a mujeres en torno a temas de interés común: salud, viajes, consumo, etc... Contiene foros muy activos con gran número de usuarias.



La Fundación Mujeres (www.fundacionmujeres.es) es una organización no gubernamental que trabaja en proyectos de intervención social con el objetivo de lograr que la igualdad de oportunidades sea real y efectiva.



Con respecto al empleo femenino, existen también páginas interesantes: www.activatenred.es, financiado por el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, dentro del Plan Avanza. Es una

red social para empresas comprometidas con la igualdad, para directivas y empresarias y para mujeres que buscan empleo.

El Banco de la Mujer (www.bancomujer.org) ofrece asesoramiento para la creación de empresas, ideas de negocio e información sobre financiación y formación para mujeres.

La página www.e-empresarias.net es una web de apoyo empresarial a las mujeres con iniciativas y proyectos de negocio.

(Emprendedoras) x (Tecnología) =

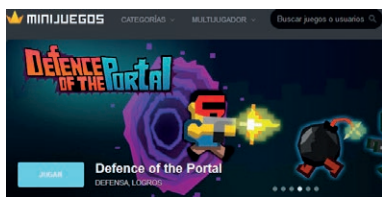
ELLAS²

 **INFOMALTRATO**

En www.ellas2.org encontramos un portal para mujeres emprendedoras dentro del campo de la tecnología. Planifica eventos de comunicación *online* como #EllasConectan.

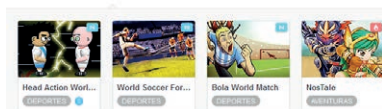
Para conocer cómo actuar ante el maltrato, www.infomaltrato.com contiene artículos, enlaces, direcciones y toda la información sobre el tema.

10. Para los más pequeños

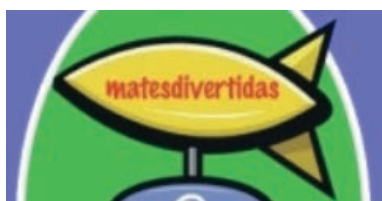


Para entretener a los más pequeños de la casa, Internet tiene multitud de páginas con pequeños juegos para todas las edades.

Por ejemplo, www.juegos.com, www.minijuegos.com o www.juegosjuegos.com son ejemplos de este tipo de páginas que los pequeños ya conocen bien.



Matemáticas divertidas (www.matematicasdivertidas.com) es una página dedicada a presentar las matemáticas de forma lúdica.



Educapeques es un portal con contenidos relacionados con la educación para infantil y primaria (www.educapeques.com).



Tocamates es un blog premiado que intenta enseñar matemáticas de forma creativa, moderna y divertida (www.tocamates.com).

La página www.alucine.com/peques/pequesg.htm enseña a los más jóvenes de la casa la parte más divertida de la astronomía.

La oferta en Internet para niños es amplia, pero no siempre es adecuada. Para acompañarles mientras navegan por Internet, recomendamos los siguientes enlaces:



Para ayudarles a hacer un uso responsable y seguro de Internet y para saber cómo acompañarles durante sus experiencias en Internet existe el portal www.protegeles.com. Es un Centro de Seguridad para los menores en España. Se ocupa de concienciar, prevenir y formar a la población, realizando talleres sobre

seguridad en el uso de Internet y las TIC. Tiene un apartado dedicado a la denuncia de pornografía infantil y otros contenidos ilegales.



La página www.chaval.es es una iniciativa de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información (www.minetur.gob.es). Es una página web de referencia para que los padres o educadores enseñen a los pequeños a

hacer buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Contiene guías descargables, noticias y enlaces a páginas de contenidos recomendados para los menores.



La página de la Oficina de Seguridad del Internauta (la OSI) en www.osi.es, proporciona información y soporte para evitar problemas y resolver las dificultades de seguridad que pueden existir al navegar por Internet. Permite usar sindicación y envíos de los últimos problemas de seguridad por correo electrónico.

11. Internet para la empresa

En Internet existen abundantes páginas, oficiales o de iniciativa particular, para ayudar a las empresas y a los emprendedores y emprendedoras.

 En Navarra, la página oficial del Gobierno navarro tiene diferentes secciones relacionadas con el mundo de la pequeña empresa. La forma más rápida de acceder a estas secciones es tecleando la dirección del portal del Gobierno de Navarra www.navarra.es en nuestro navegador. En el menú superior, pulsamos en el apartado “Temas”.



En Navarra, la página oficial del Gobierno navarro tiene diferentes secciones relacionadas con el mundo de la pequeña empresa. La forma más rápida de acceder a estas secciones es tecleando la dirección del portal del Gobierno de Navarra www.navarra.es en nuestro navegador. En el menú superior, pulsamos en el apartado “Temas”.

“Temas” muestra diferentes enlaces a apartados relacionados con las empresas entre los que se encuentran: “Turismo, Ocio y Cultura” (1), “Administración Electrónica” (2), “Seguridad” (3), “Empleo y Economía” (4) y “Consumo” (5).

A su vez, “Empleo y Economía” (4) ofrece enlaces relacionados con el empleo, los recursos humanos, la innovación, economía y fiscalidad.

En todas las páginas del sitio encontrará enlaces al apartado “Administración electrónica” (2) para obtener información y realizar trámites *online*.

Si navegando por estas páginas no encuentra el tema que busca puede optar por usar el Buscador (6), en la zona superior. Teclee el término o términos de búsqueda en el cajón de la esquina superior derecha y el buscador le proporcionará un listado con los resultados.

Puede obtener más información sobre la empresa y la administración navarra *online* en el taller “Servicios Públicos *online*” de “Acércate a las TIC”.

A nivel nacional, existen más enlaces interesantes.



Una buena manera de empezar es acudir a 060 (www.060.es). 060 es el punto de acceso central de los enlaces a las distintas páginas de la Administración Española. Navegar por esta página facilita la localización de todos los servicios *online* del estado. Está destinada tanto a ciudadanos y ciudadanas como a empresas y personas emprendedoras.



El Gobierno central, los autonómicos y municipales, y las Cámaras de Comercio españolas, junto con el Fondo Social Europeo, prestan un servicio de asesoramiento gratuito llamado Ventanilla Única Empresarial (www.ventanillaempresarial.org) que tiene por objeto apoyar a los emprendedores en la creación de nuevas empresas, mediante la prestación de servicios integrados de asesoramiento empresarial.

En esta página se facilitan los trámites al emprendedor o emprendedora y se habilitan enlaces para realizar todos los trámites desde un único lugar, con independencia de que sean para ayuntamientos, Hacienda, Seguridad Social o las Cámaras de Comercio.

Ofrece también se orientación jurídica, de financiación, subvenciones, etc. Todo ello de manera gratuita.

El Ministerio de Industria, Energía y Turismo (www.minetur.gob.es) tiene su página dedicada especialmente a las Pequeñas y Medianas Empresas a través de la dirección www.ipyme.org/es-ES/Paginas/Home.aspx.



La Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, en www.ipyme.org centraliza enlaces, información y desarrolla guías dinámicas para descargar, que recogen todas las ayudas e incentivos destinados a la creación de empresas, otorgados y convocados por la Administración para cada Comunidad Autónoma.



El Centro de Información y Red de Creación de Empresas, el CIRCE, permite realizar trámites telemáticos para la constitución y puesta en marcha de determinadas sociedades mercantiles en España. Los temas que trata son la creación de empresas, asesoramiento jurídico, financiación y la sección “Emprende en 3”.

Contiene un buscador de PAE (Puntos de Acceso del Emprendedor) por código postal, ciudad, comunidad autónoma, etc... El enlace es portal.circe.es.

La Oficina Española de Patentes y Marcas es el Organismo Público responsable del registro y concesión de las distintas modalidades de propiedad industrial. El enlace a su portal web es www.oepm.es.



De iniciativa particular, www.mitaong.org es una entidad, sin ánimo de lucro, dedicada al fomento, promoción y desarrollo de emprendedores y emprendedoras dentro de colectivos sociales excluidos (jóvenes, mujeres y desempleados).

Otros enlaces útiles son:

Hacienda: www.agenciatributaria.es

Instituto Nacional de Seguridad Social: www.seg-social.es

Boletín Oficial del Estado: www.boe.es

Boletín Oficial de Navarra: accesible desde la página de inicio del Gobierno de Navarra www.navarra.es.



**Gobierno
de Navarra**

Dirección General de Política
Económica y Empresarial