

2020

FORMACIÓ DISPOSITIUS MÒBILS



FORMACIÓ DISPOSITIUS MÒBILS

CONTINGUTS

1. INTRODUCCIÓ ALS SMARTPHONES.....	p. 3
2. CONTACTES.....	p. 7
3. TRUCADES.....	p. 9
4. FER FOTOS I VÍDEOS.....	p. 11
5. GOOGLE PLAY.....	p. 12
6. GOOGLE ASSISTANT.....	P. 14
7. WHATSAPP.....	p. 15
8. CERCADOR DE GOOGLE.....	p. 20
9. SEGURETAT I PRIVACITAT.....	p. 23
10.LA MEVA SALUT.....	p. 24
11.GESTIONS BANCÀRIES.....	p. 29
12.YOUTUBE.....	p. 30
13.GOOGLE FOTOS.....	p. 31
14.ZOOM.....	p. 32
15.RECURSOS.....	p. 37

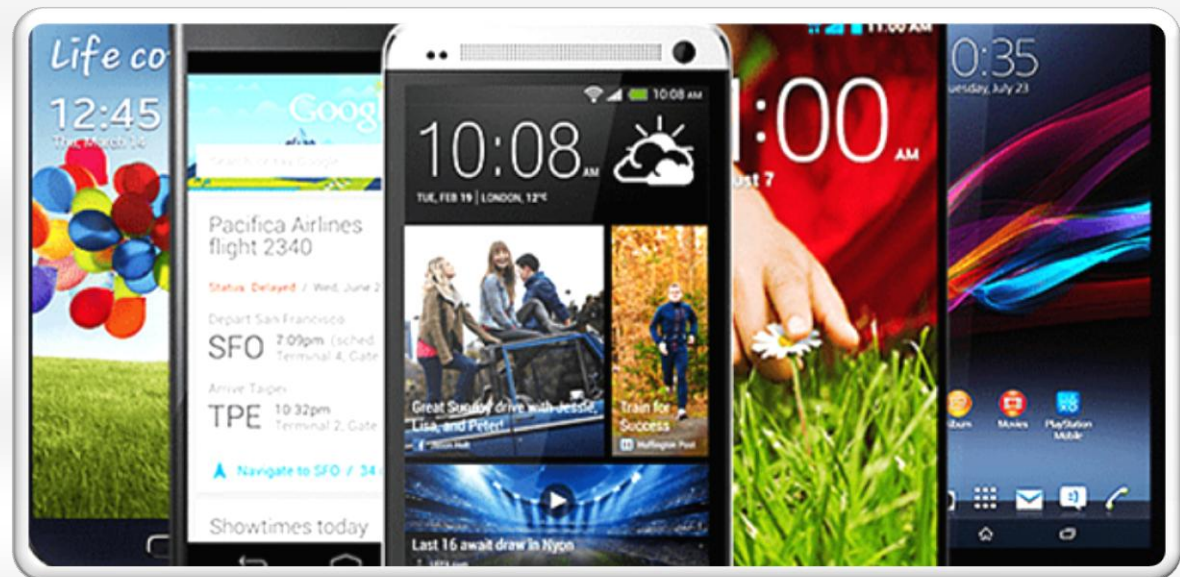
1-INTRODUCCIÓ ALS SMARTPHONES

❖ Què és un telèfon mòbil intel·ligent? Funcionalitats.

Un SMARTPHONE és un telèfon mòbil intel·ligent i tàctil que funciona amb Internet.

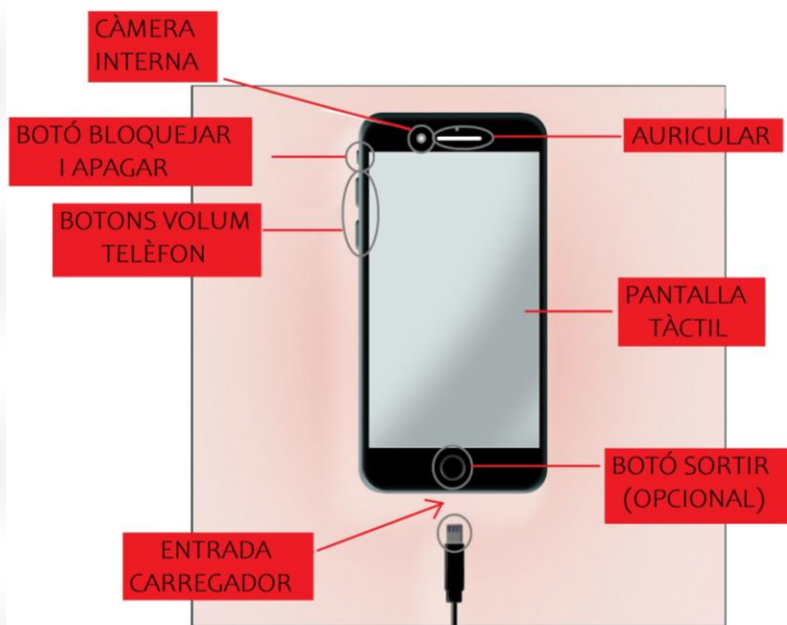
Funcions més útils en el dia a dia:

- Realitzar i rebre trucades
- Comunicar-nos amb altres persones via WhatsApp o fer vídeo trucades
- Fer fotos i vídeos
- Escoltar música
- Cercar informació (programació TV, notícies,...)
- Accedir a aplicacions i jocs



❖ Parts i botons exteriors

Els SMARTPHONES normalment són tàctils, però solen tenir mínim 3 botons i altres parts:



Càmera interna: serveix per fer fotos podent veure la pantalla alhora.

Botó bloquejar/desbloquejar i apagar/encendre: si només el premem un sol cop, serveix per bloquejar o desbloquejar el telèfon. Si el mantenim premut, serveix per apagar o encendre el dispositiu.

Botons volum telèfon: el botó de dalt serveix per pujar el volum i el de baix, per baixar-lo.

Entrada carregador: en la base del dispositiu sol trobar-se l'entrada per endollar el carregador del mòbil.

Auricular: part per on sentim quan parlem per telèfon.

Pantalla tàctil: part més gran i important del dispositiu.

Botó sortir (opcional): alguns dispositius tenen un botó o varis, a la part inferior de la pantalla. Solen utilitzar-se per sortir de les aplicacions.

❖ Parts de la pantalla



Botó
opcions

Botó
principal

Tornar
enrere

Barra de notifiacions



Connexió WIFI. Les barres blanques mostren la intensitat.



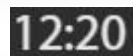
Indicador connexió a Internet.



Indicador de cobertura telefònica.



Estat càrrega bateria.



Relotge digital.

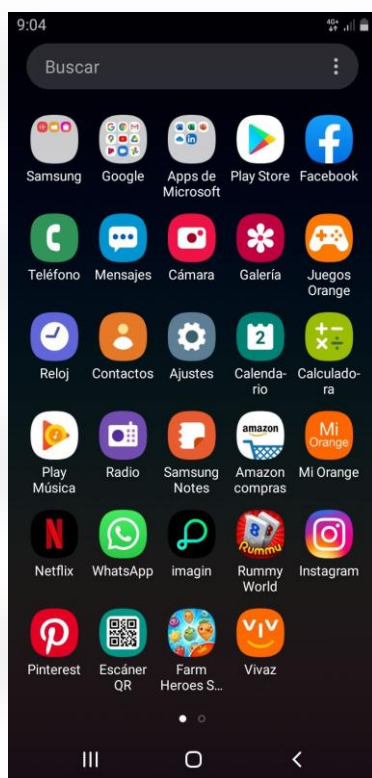
Cal tenir en compte que cada dispositiu pot variar lleugerament el seu disseny de pantalla principal.









Normalment hi acostumem a trobar les icones de telèfon, contactes, missatgeria, o menú d'aplicacions.

❖ Icones

Els dispositius mòbils tenen diferents dibuixos o icones. Cada icona representa una aplicació o programa (App). Aquests icones poden variar lleugerament depenent del dispositiu, però la seva funció és la mateixa. A més a més, cada persona tindrà uns icones diferents en funció de les aplicacions instal·lades.

És important saber que no els aprendrem a utilitzar tots, però sí que hem de saber identificar aquells més coneguts i que emprarem.



-  **TELÈFON.** Permet escriure números de telèfon i veure el registre de trucades.
-  **CONTACTES.** És on guardem els noms i telèfons dels nostres contactes. La nostra agenda.
-  **MISSATGES.** Ens permet escriure breus missatges de text o llegir els que hem rebut.
-  **WHATSAPP.** Serveix per comunicar-nos amb els nostres familiars i amics.
-  **CÀMERA.** Serveix per fer fotos amb el nostre dispositiu.
-  **GOOGLES PLAY.** Ens permet buscar i instal·lar aplicacions noves al nostre dispositiu, la majoria de forma gratuïta.
-  **GALERIA.** És on es guarden totes les fotos que fem o que rebem. Aquí podem accedir per veure-les. Aquesta icona pot canviar bastant en funció del dispositiu mòbil.
-  **YOUTUBE.** Permet buscar i visualitzar vídeos (música, receptes, llocs,...).

2-CONTACTES

❖ Buscar agenda de contactes




Com hem vist en l'apartat "Icones", per poder veure els contactes de la nostra agenda hem de buscar i prémer la icona .

Sol trobar-se a la part inferior de la nostra pantalla, tal com podem veure a la imatge de l'esquerra.

Quan pressionem sobre la icona anirem a parar a l'agenda del telèfon, on podem trobar tots els números de telèfon guardats.

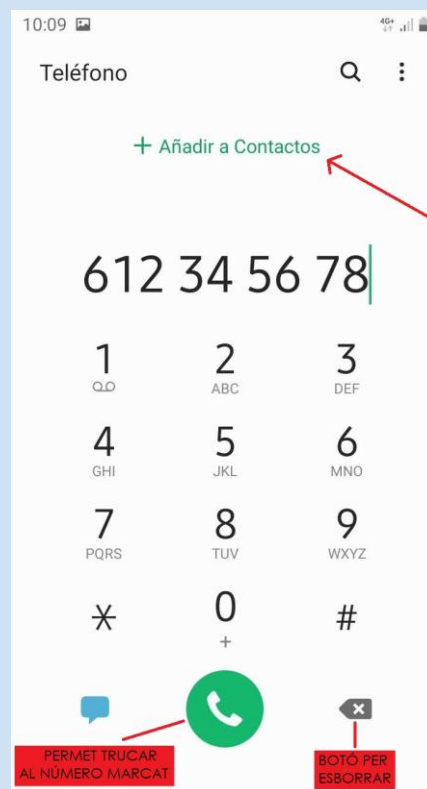


❖ Afegir nou contacte

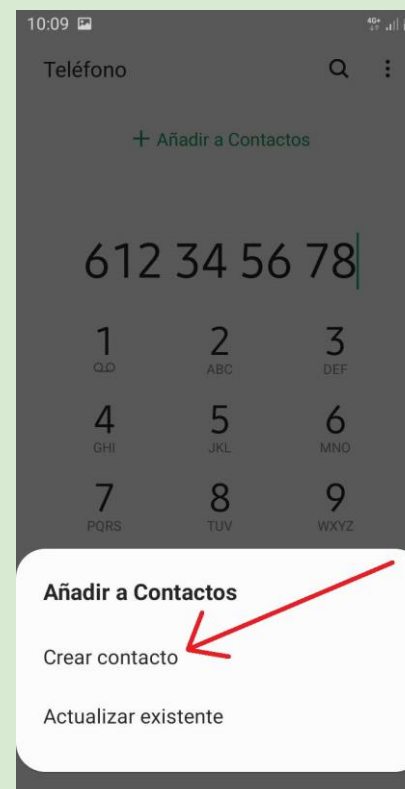
1. Per crear un nou contacte hem d'accedir a la icona telèfon , el premem i ens sortirà un teclat.



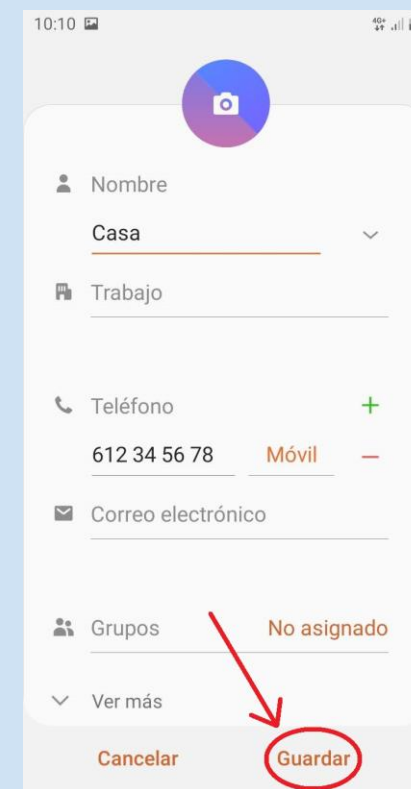
2. Marquem el número de telèfon i premem l'opció "Añadir a Contactos".



3. Ens sortiran les dues opcions que veiem a la imatge. Si és un contacte nou, premem l'opció "Crear contacto".

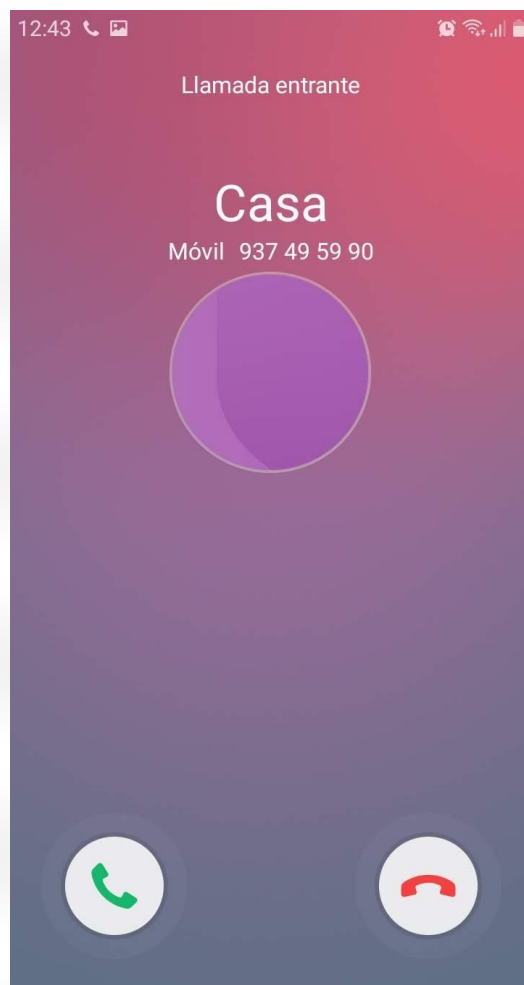


4. A continuació podem omplir tota la informació del contacte i li donem a "Guardar".



3-TRUCADES

Agafar una trucada



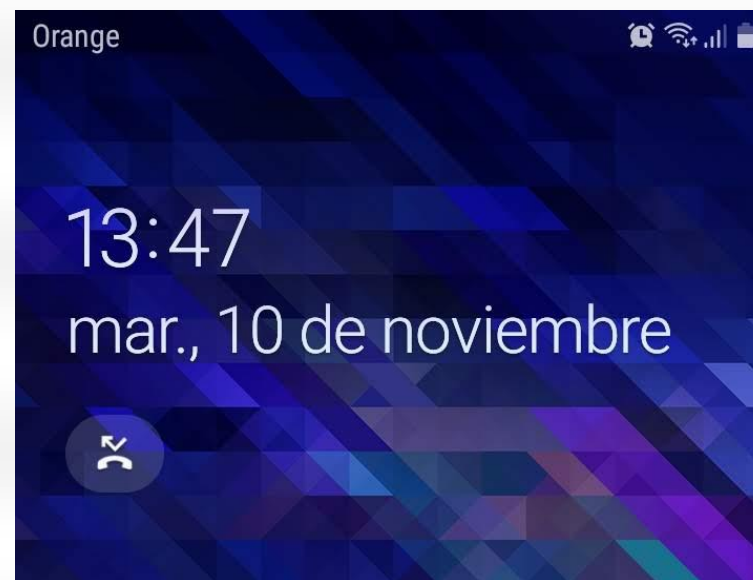
Icona per
contestar la
trucada.




Icona per
penjar/rebutjar
la trucada.

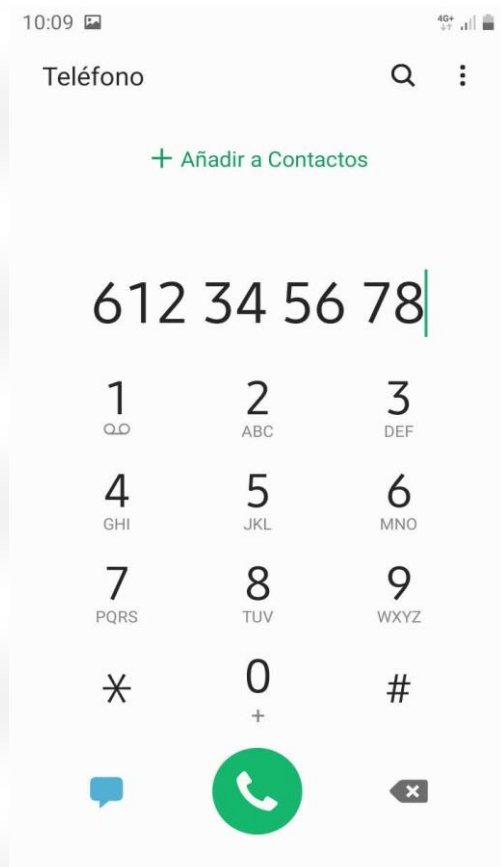
Trucades perdudes


Quan rebem una trucada però no l'agafem a temps,
a la pantalla ens sortirà la següent icona.

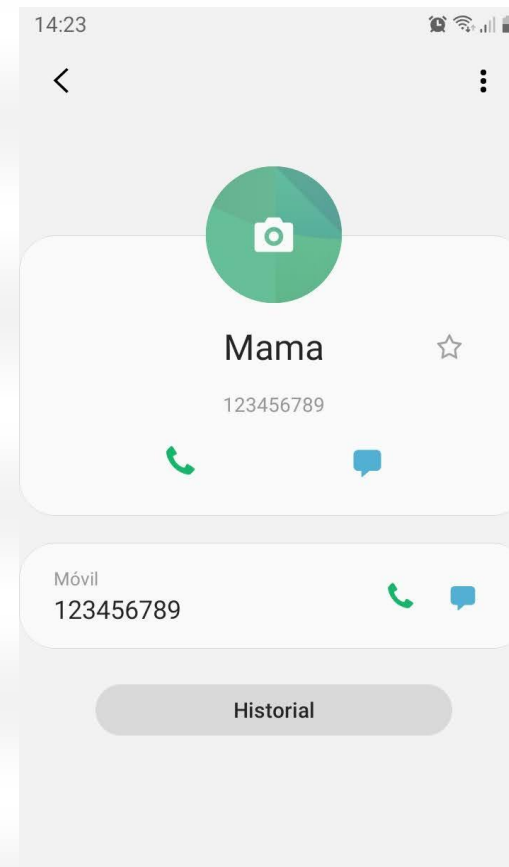


❖ Fer una trucada


A un telèfon nou: anem a “telèfon”, marquem el número al que volem trucar i premem la icona de “trucar” .



A un contacte: anem a “contactes”, busquem el nom de la persona que volem trucar, premem el seu nom i l'opció de “trucar” .

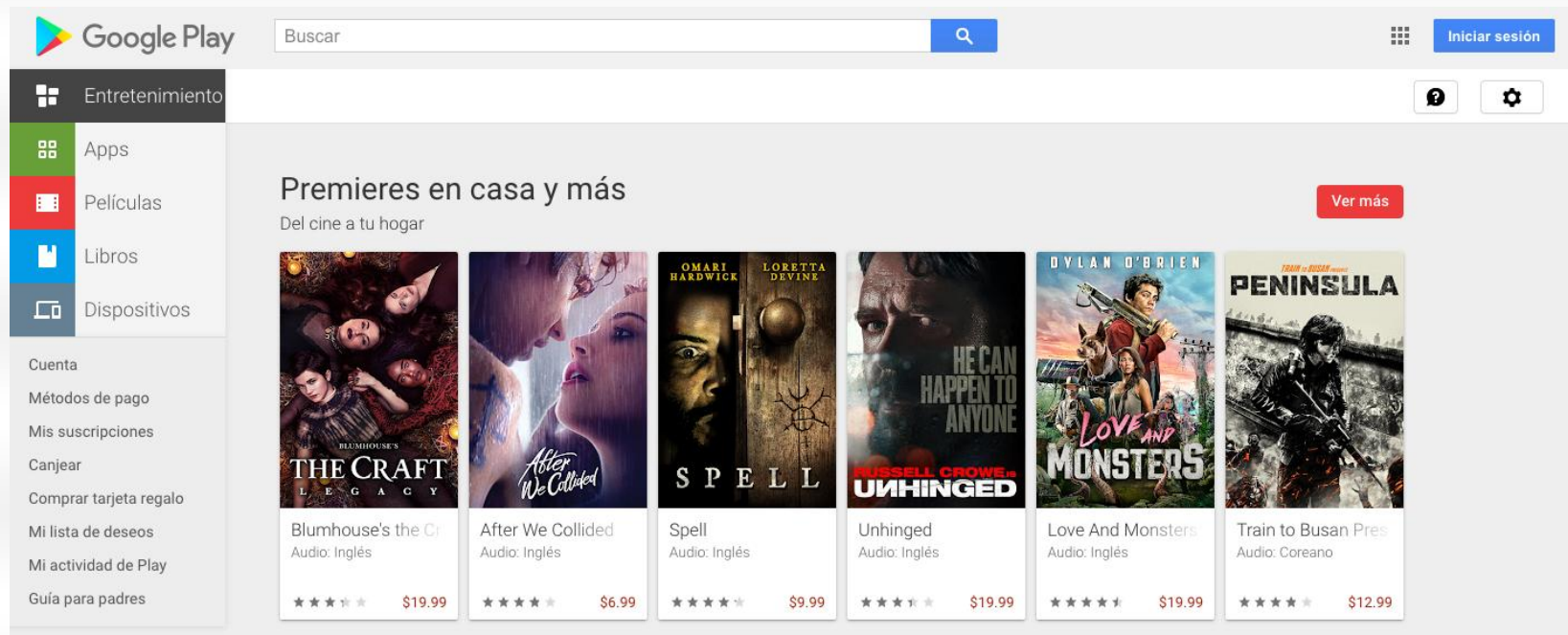


4-FER FOTOS I VÍDEOS

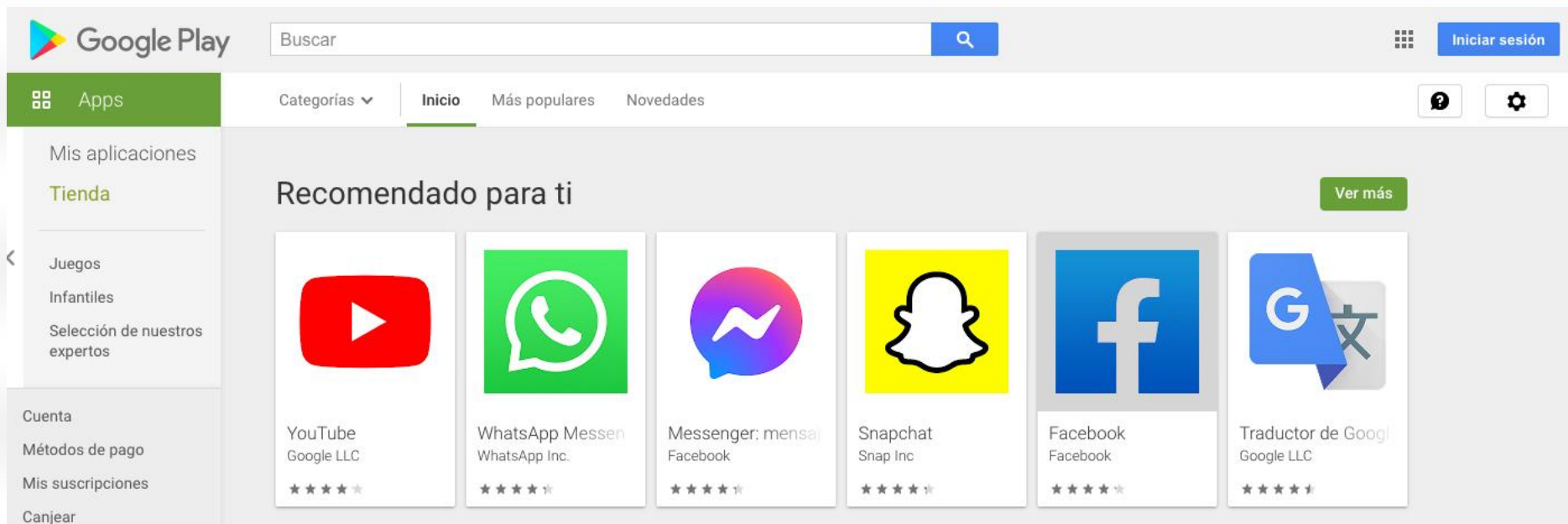
Per fer fotos o vídeos amb el nostre dispositiu mòbil, hem de buscar la icona de càmera . A continuació, pressionem la icona per accedir a l'aplicació.



5-GOOGLE PLAY (I STORE)



Google Play (<https://play.google.com/>) és una plataforma de distribució de **continguts digitals**, com són les pel·lícules i els llibres. Per utilitzar Google Play, necessitem tenir una compte de correu GMAIL. Els continguts (com pel·lícules i llibres) NO són gratuïts.



A Google Play també trobem totes les **apps** que ens podem descarregar i utilitzar en els nostres dispositius **Androids**.

A la imatge podeu veure dos de les que han aparegut en aquest document: YouTube i WhatsApp

6-GOOGLE ASSISTANT



GoogleAssistant és un assistent activat per veu. Està integrat en els telèfons Android més nous. GoogleAssistant és la veu que et parla i respon les teves preguntes quan dius "OK, Google". És una aplicació molt útil que ens proporciona una gran ajuda.

Fes-li preguntes i demana-li que faci coses. És el teu assistent personal de Google, sempre disposat a ajudar-te. Per a començar a utilitzar-lo només has de dir "OkGoogle", i a continuació demanar-li allò que necessites que faci. Per exemple: obrir un programa, posar una alarma, buscar informació,...

Primerament s'ha d'instal·lar i configurar per tal que detecti la nostra veu. Cal tenir en compte que no té opció de català, només de castellà.

Es poden fer alguns exercicis de prova per aprendre a utilitzar-lo:

- ¿Lloverámañana?
- Ayúdame a relajarme.
- ¿Cuál es la capital de Francia?
- Pon una alarma a las 8h.



7-WHATSAPP



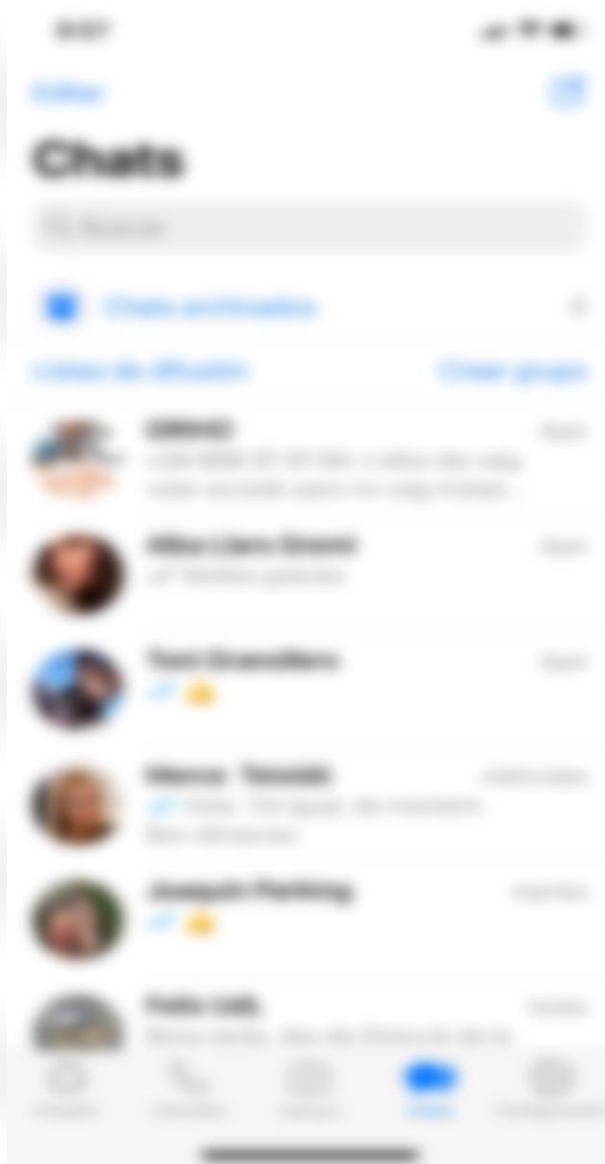
El **WhatsApp** és una aplicació de **missatgeria**.

Que sigui de missatgeria vol dir que podem enviar **missatges** (de text, o de veu) a altres **persones**, per estar en contacte amb ells. També podem **rebre missatges** que altres persones ens enviïn.

WhatsApp és molt **popular**, especialment entre la gent jove – i no tan JOVE!

Abans de començar, val la pena dir que **NO TOT HOM** us pot contactar. Per a enviar-vos missatges, necessiten saber el vostre **NUMERO DE WHATSAPP**. El número de WhatsApp és un número de telèfon.

Per utilitzar WhatsApp, cal que us **descarregueu** l'aplicació WHATSAPP MESSENGER, i sigueu els passos. Són MOLT senzills.



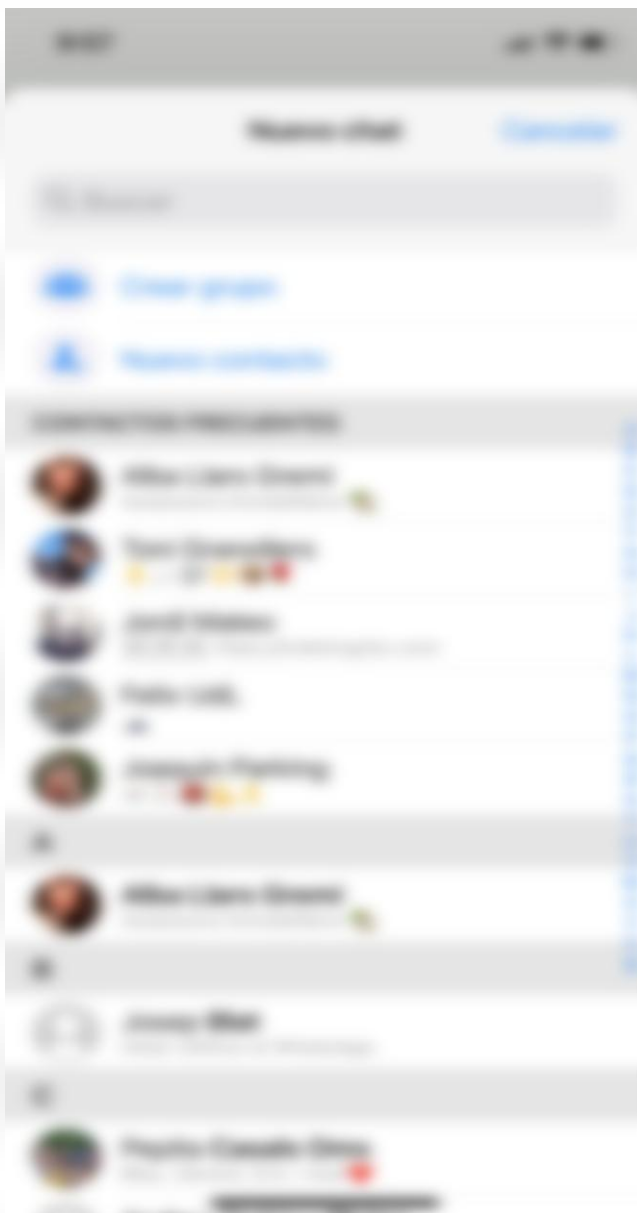
Els xats

A WHATSAPP tenim **una llista de contactes (els xats)**, que són persones que tenim als nostres contactes de WHATSAPP.

Els contactes tenen una **foto** i el seu **nom**. Nosaltres també posarem una foto al nostre perfil per a que la gent us pugui reconèixer.

A la llista de contactes tenim els **missatges més recents**.

Si us hi fixeu-vos, sola el nom dels contactes, apareixen una mena de **dobles triangles**, de diferents colors. Aquests triangles mostren si el vostre missatge s'ha llegit per l'altra persona, o si vosaltres heu llegit el missatge que us han enviat.



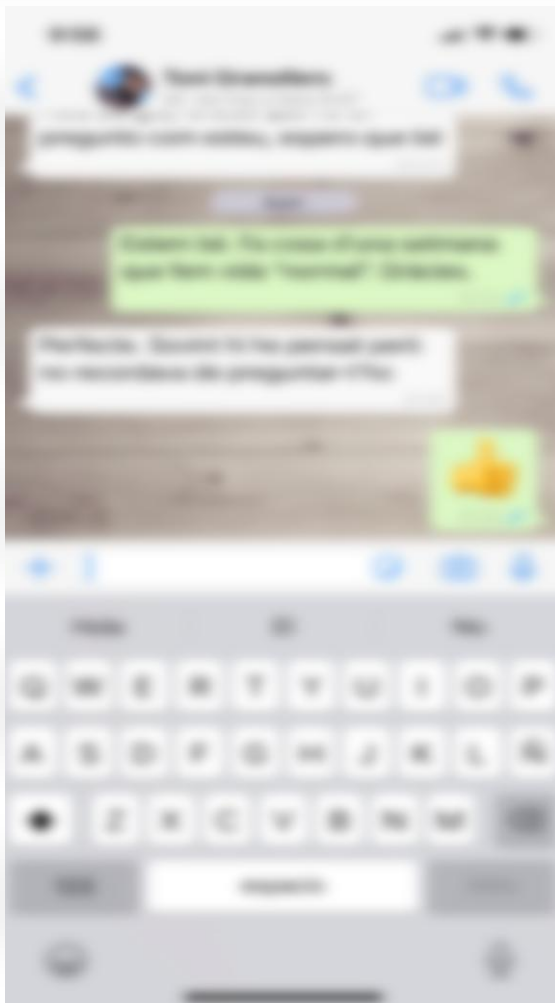
Com afegim un nou contacte?

Afegir un nou contacte és molt fàcil:

Pas 1. Heu de seleccionar la icona (que és una imatge) que es troba a dalt a la dreta, que té pinta d'un **llapis** (veure pàgina anterior)

Pas 2. Seleccionar l'opció de **NUEVO CONTACTO**

Pas 3. Introduir les **dades del nou contacte**, i **AFEGIR**.



Com enviem missatges?

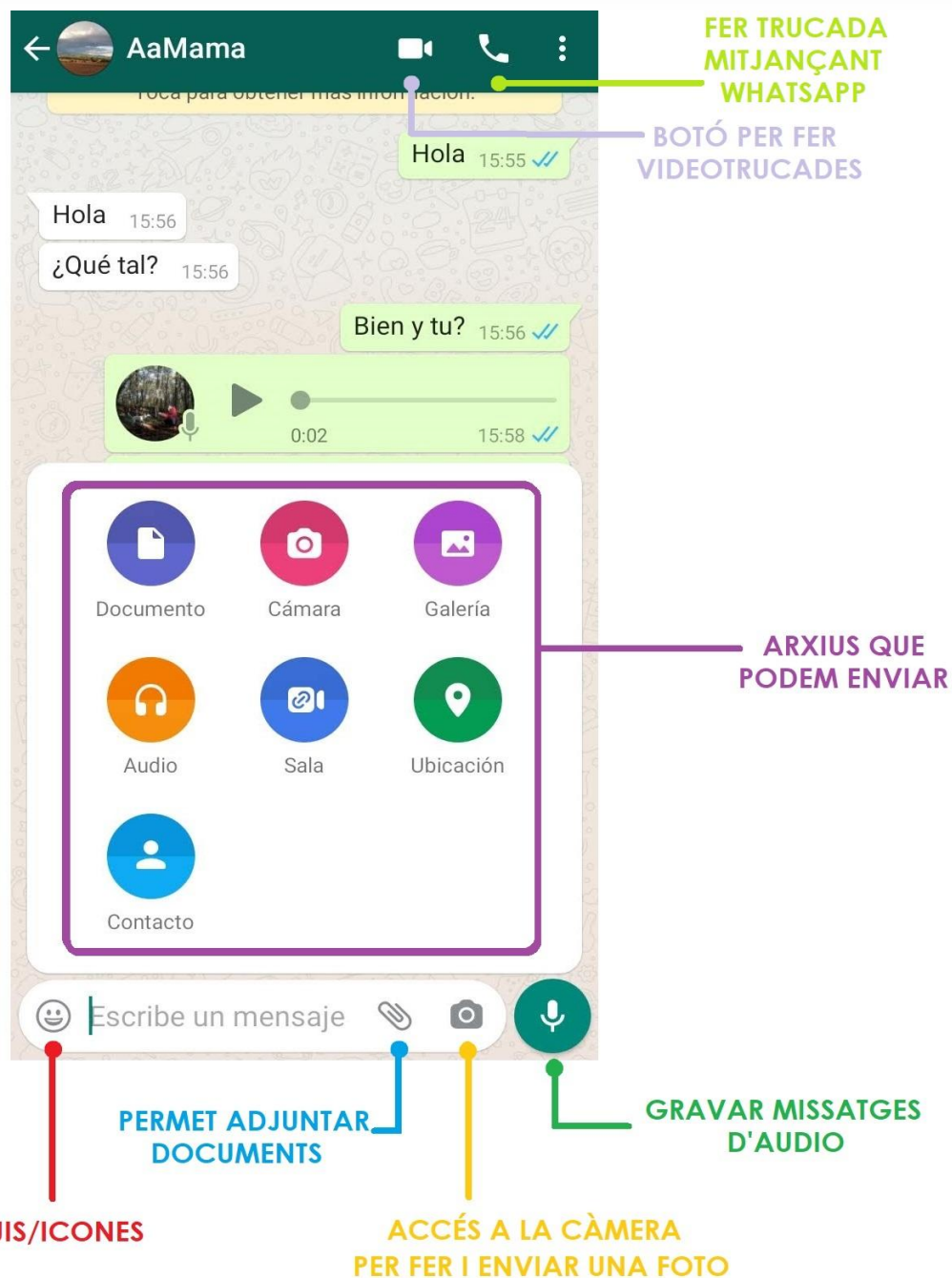
Enviar missatges és també **molt senzill**.

A la nostra llista de contactes (els xats), hem de **seleccionar la PERSONA** amb la que volem contactar.

Després, tenim dos opcions

- Podem **ESCRIURE el missatge**, tal i com es mostra a la imatge de l'esquerra, utilitzant el teclat
- Podem **DICTAR el missatge**, és a dir, parlar, utilitzant el **micròfon** que apareix a la dreta.

Si escolliu l'opció del micròfon, us haureu d'apropar el mòbil a la boca, com si estiguéssiu trucant.



A part d'enviar missatges escrits o de veu, WhatsApp ens permet enviar "Emojis", fotos o imatges, contactes, i diferents arxius.

Si volem enviar una imatge, haurem de prémer el "clip" que ens permet adjuntar arxius. A continuació haurem d'accedir a la "galeria" on trobarem totes les imatges del nostre dispositiu i podrem seleccionar la que vulguem.

D'altra banda, WhatsApp també ens permet fer trucades o videotrucades amb un sol botó. En aquest cas és important tenir el WIFI connectat per no gastar les dades d'Internet.

8-CERCADOR DE GOOGLE



Google és un **cercador web**.

Un cercador web és una eina que ens permet **trobar informació a Internet** de manera gratuïta.

Google és, probablement, el cercador més popular i utilitzat a Internet.

Google és molt **senzill d'utilitzar**.

Tot el que s'ha de fer és **escriure** el que estem buscant i seleccionar **BUSCAR**.



Aquí us mostrem un exemple.

Hem buscat **ANOIA** a Google.

Google ens mostra, en aquest cas, **imatges** i **text**.

Si us hi fixeu a l'exemple, podem buscar **notícies**, **imatges**, **vídeos**...gairebé quasi de tot.

Google el podeu utilitzar al vostre dispositiu mòbil com si fos una **pàgina web (google.es)**, o mitjançant l'aplicació de Google.



Google

Q Search Google or type a URL



ACM Digital L...



Scopus



Inici



Editorial Man...



Inicia sesión



Multimodal T...



CLOWDR



Google Acad...



Web Store



Add shortcut

Una **curiositat...**

Si accediu a Google utilitzant el navegador **Google Chrome**, podeu buscar informació **PARLANT** en comptes d'ESCRIBINT.

A la imatge de l'esquerra, podeu observar que hi ha un **ALTAVEU** a on posa "SearchGoogle or type a URL", de color blau i vermell.

Si el seleccioneu, amb el dit o ratolí, i **parleu**, Google us escolta i buscarà el que li digueu.

Google Chrome està disponible a

<https://www.google.com/chrome/>

9-SEGURETAT I PRIVACITAT

Quan cerquem informació o dades al Google i accedim a una pàgina web, sempre ens sortirà un avís sobre les "Cookies".

COOKIES (galetes): són dades que la pàgina web que visitem guarda per oferir-nos una millor navegació. Per exemple miren el temps que estem a la seva web, anuncis que ens poden interessar, etc.

És important tenir clar que no tenen accés a les nostres dades personals, com ara correu, targeta, DNI, etc.

Per tant, és segur acceptar i seguir navegant.

Aquest avís pot sortir de maneres diferents, però sempre l'haurem d'acceptar per poder visualitzar el contingut de la pàgina. Si no, haurem de sortir i buscar una altra.



10-LA MEVA SALUT







La meva salut


Es pot accedir mitjançant l'adreça: lamevasalut.gencat.cat


També us podeu descarregar l'aplicació. És totalment **GRATUITA**.

La meva salut és un espai personal de salut digital que et permet accedir a la teva informació de salut, fer consultes als professionals i realitzar tràmits de manera senzilla, segura i confidencial SENSE anar al CAP i / o sortir de casa.

9:07   

 lamevasalut.gencat.cat

 /Salut

Per facilitar-vos la navegació i per millorar la informació i els serveis que us oferim, utilitzem galetes pròpies i de tercers. Si continueu navegant, considerem que n'accepteu l'ús. [Per a més informació, consulteu la política de galetes.](#) 

La meva /Salut


Com vols accedir-hi?

Certificat digital

Contrasenya




→ [Com obtenir la contrasenya?](#)

→ [Com podeu obtenir un certificat digital?](#)


/Salut  Generalitat de Catalunya

[Ajuda](#) | [Avís legal](#)

Per accedir a La meva Salut, ho podem fer de dos maneres: mitjançant certificat digital o bé utilitzant una contrasenya. En aquest document us mostrarem el passos fer accedir-hi mitjançant **contrasenya**.

9:07   

lamevasalut.gencat.cat

 Tornar

Accedir amb contrasenya

Introdueix el teu codi d'identificació personal (CIP) i l'usuari i contrasenya per accedir a La Meva Salut.

CIP 

Usuari
(DNI, NIE o número de d'identificació)

Contrasenya

Accedir

[→ He oblidat la contrasenya](#)

[→ Com obtenir la contrasenya?](#)

Accedint mitjançant contrasenya, necessitem escriure **CIP**, **Usuari** i **Contrasenya**.

El **CIP** és el Codi d'Identificació Personal que trobareu a la vostra **targeta sanitària** (de color blau).

Usuari i Contrasenya són el vostre usuari i contrasenya que haureu introduït en el moment de **REGISTRAR-VOS**.

A la següent pàgina us expliquem els passos per a registrar-vos.

Abans, però, fixeu-vos (a la imatge de l'esquerra) que al final de tot, teniu una opció per **obtenir la contrasenya**, i per si us **oblideu de la contrasenya**.

Sol·licitud d'alta para accedir a La Meva Salut

Aquest formulari de sol·licitud forma part del sistema d'acreditació extraordinària que s'ofereix en el context d'emergència sanitària provocada per la pandèmia del coronavirus SARS-CoV-2, causant de la malaltia COVID-19.

Sol·licita l'accés a La Meva Salut sense necessitat d'anar a cap centre sanitari.

Si les dades que introdueixis coincideixen amb les que consten al Sistema de Salut de Catalunya, es validaran les credencials per donar-te accés al teu espai personal a La Meva Salut.

Accés a la Meva Salut de menors de 16 anys

Per sol·licitar l'alta per accedir a La Meva Salut de fills i tutelats menors de 16 anys, cal que disposis primer del teu accés personal.

[Sol·licitar l'alta per accedir a La Meva Salut d'un menor](#)

CIP		Últims 5 dígits del codi de barres de la targeta sanitària
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Nom ¹	Primer cognom ¹	Segon cognom ¹
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tipus de document (DNI/NIE)	Número de document	Data de caducitat del DNI
<input checked="" type="radio"/> DNI <input type="radio"/> NIE	<input type="text"/>	dd/mm/aaaa
Telèfon mòbil	Adreça electrònica	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Persona amb qui conviu:		
Nom ²	Primer cognom ²	Segon cognom ²
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

¹ Tal com apareix a la targeta sanitària individual (TSI)

² Tal com apareix al document d'identitat (DNI/NIE)

Una vegada premis el botó "Sol·licitar", es comprovaran les dades introduïdes i, si coincideixen amb les que consten al Sistema de Salut, rebràs un correu electrònic amb indicacions.

Recorda que aquesta és una acreditació excepcional i que, un cop hagi passat el període d'emergència sanitària, caldrà que signis la sol·licitud presencialment, als centres d'atenció primària (CAP) i altres centres habilitats

Sol·licitar

Per registrar-vos, cal que ompliu un **formulari** a internet.

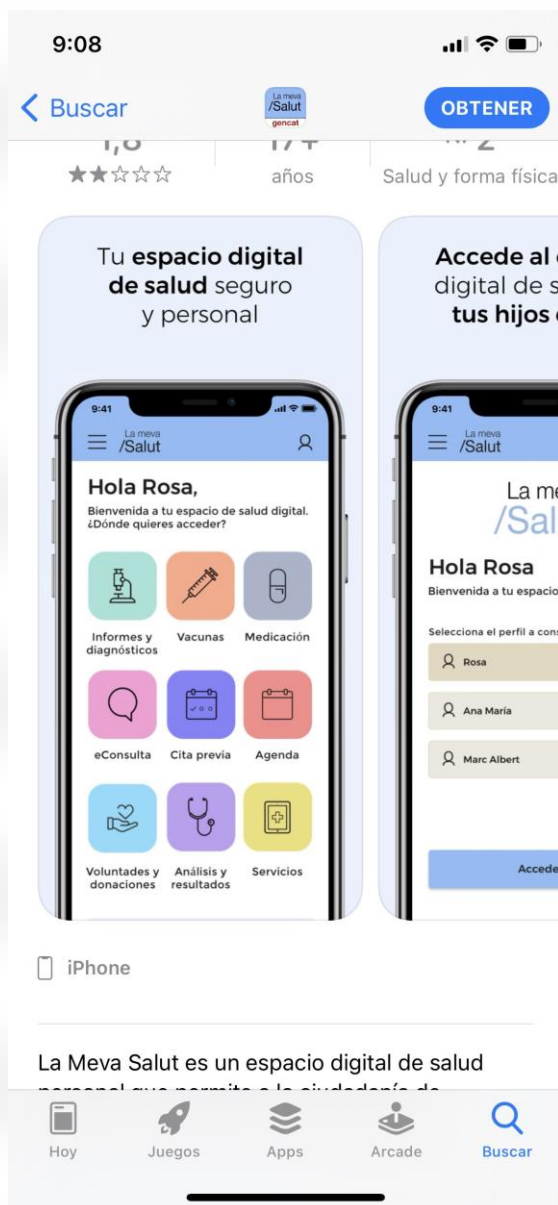
També podeu anar al **vostre CAP** i allà us poden ajudar a omplir el formulari.

El formulari és senzill, i es troba a:

<https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/registra-t>

Haureu d'omplir **totes les dades**.

Un cop heu escrit totes les dades que us demanen, cal seleccionar el botó blau de **Sol·licitar**.



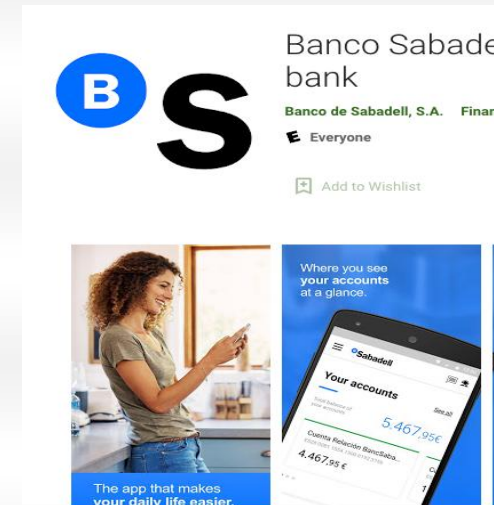
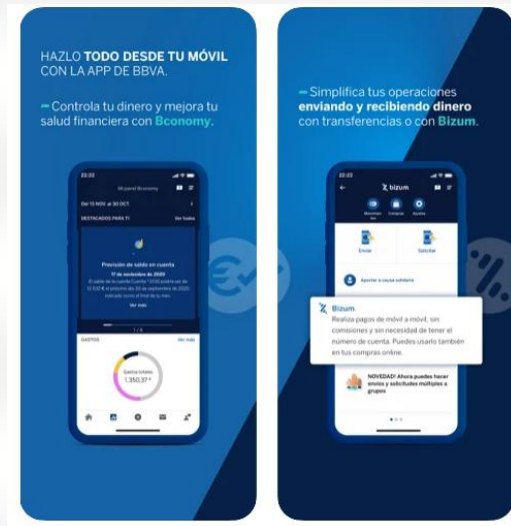
Què es pot fer a La Meva Salut?

Per exemple, podeu **consultar els informes** i diagnòstics. Si us heu fet cap prova mèdica, trobareu els informes que tenen els metges, i que, en alguns casos, vosaltres teniu a casa en paper, en format digital.

També podeu **consultar vacunes**, la vostra **medicació**. Això resulta molt útil si necessiteu la recepta d'un medicament prescrit que se us ha acabat.

També podeu **demanar cita prèvia** amb el vostra metge o metgessa, i fer-li **consultes**. Per això últim, cal que aneu al vostre CAP i allà us informaran dels passos a fer.

11-GESTIONS BANCÀRIES

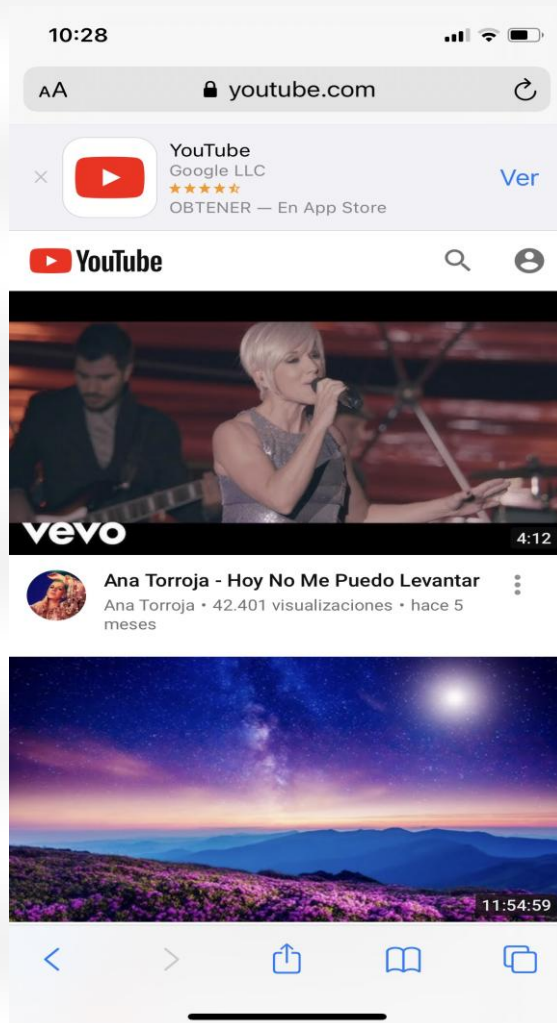


Cada cop més entitats bancàries ens ofereixen els seus serveis mitjançant **la banca mòbil**.

Aquestes imatges són exemples de les aplicacions del **BBVA** i del **Banc Santander** que ens poden descarregar **gratuïtament** als nostres dispositius mòbils utilitzant Google Play (dispositius Android) o App Store (Apple).

Utilitzant aquestes aplicacions podem consultar els nostres **comptes**, fer **transferències**, pagament de **rebuts**, etc. Gairebé es pot dir que és tenir el banc a la teva butxaca.

12-YOUTUBE



YouTube és...per simplificar, com si fos un Google però únicament de **vídeos**.

A la imatge de l'esquerra podeu veure que podeu accedir a YouTube des del vostre dispositiu mòbil de dues maneres:

- Mitjançant l'aplicació **YouTube**
- Mitjançant la pàgina web **youtube.com**

Utilitzar Youtube és gratuït i no requereix cap usuari i contrasenya **SEMPRE** que únicament el que vulgueu fer és veure vídeos.

YouTube us permet **pujar els vostres vídeos**, crear el vostre canals...però això és una mica més avançat.

Per buscar els vídeos, tot el que heu de fer és escriure el que voleu veure. **NO SON EMISSIONS EN DIRECTE**, són gravacions.

13-GALERIA I GOOGLE FOTOS

Les dues aplicacions serveixen per guardar i gestionar les imatges (fotos i vídeos) que tenim guardades al dispositiu mòbil. Cal dir que en qualsevol mòbil ja venen instal·lades de sèrie.

GALERIA



Totes les imatges que ens envien o que fem amb el nostre dispositiu es guarden a la galeria del telèfon.

Normalment ordena les imatges de manera cronològica o per àlbums en funció del seu origen.

GOOGLE FOTOS



Fa una còpia de les imatges al nostre compte de Google, fent que d'aquesta manera puguem accedir a les nostres fotos des de qualsevol ordinador o dispositiu amb Internet.

L'aspecte més rellevant és que d'aquesta manera les imatges no ocupen memòria del telèfon. És important configurar l'aplicació per tal que faci les còpies de les imatges de manera automàtica.

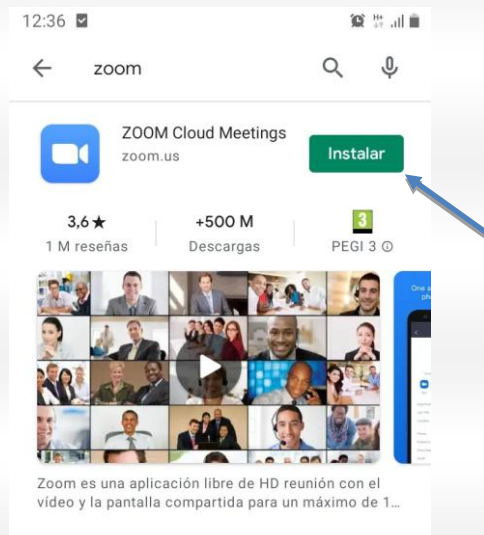
És important que sapiguem trobar les nostres fotos i mantenir un ordre, ja sigui a la galeria o a Google fotos, esborrant aquelles que no són del nostre interès per no ocupar més espai del compte o tenir com a record aquelles importants.

14-ZOOM

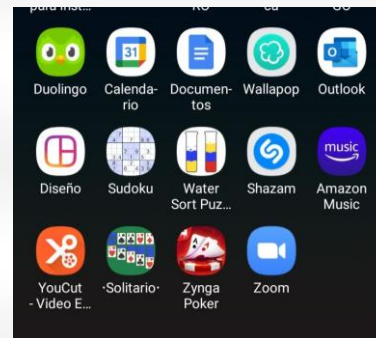
Per utilitzar el ZOOM des de dispositiu mòbil, és imprescindible tenir correu electrònic i contrasenya.

Instal·lació ZOOM al mòbil

Accedir a Google Play i buscar l'aplicació "ZOOM". Apretar al botó verd "Instalar"



Un cop acabada la instal·lació, buscar la icona del ZOOM al nostre telèfon mòbil



Obrim l'aplicació i ens sortirà la següent pantalla.



Si ja tenim un compte de ZOOM premem l'opció "Ingresar", si no, ens haurem de registrar.

Registre

12:38

< **Registrate**

E-mail

Primer nombre

Apellido

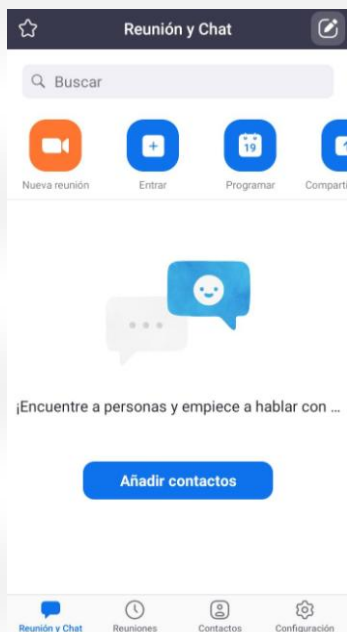
Mediante esta firma, acepto la [Política de privacidad](#) y los [Términos de servicio](#)

Registrarse

Per registrar-se a l'aplicació, és important emplenar totes les dades que ens demanen. Cal tenir en compte que la contrasenya que utilitzem no ha de ser la contrasenya del nostre correu, sinó una que farem servir per accedir a l'aplicació.

Un cop haguem completat tota la informació, premem el botó “Registrarse” i ja tindrem el nostra compte creat.

A partir d'ara, cada vegada que accedim a l'aplicació ZOOM, veurem la següent pantalla:



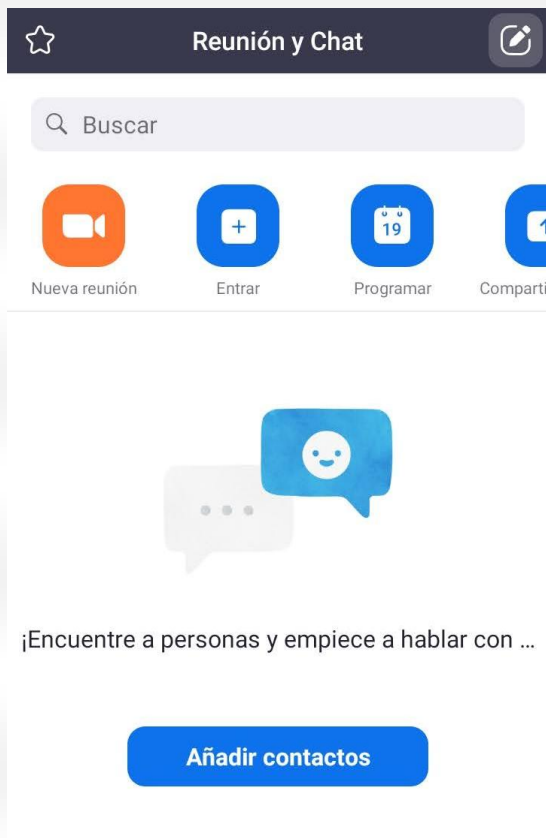
L'aplicació ens permet principalment dues coses: realitzar una reunió o unir-se a una que hagi creat una altra persona.

Per crear una nova reunió, necessitem saber el correu electrònic de les persones a les que convidarem a participar, per poder enviar la invitació.

Per accedir a una reunió a la qual algú ens ha convidat, un cop tenim instal·lada l'aplicació només disposant de l'enllaç que ens han fet arribar a la invitació, ja hi podrem accedir.

D'altra banda també hi podríem accedir disposant del codi d'accés a la reunió.

NOVA REUNIÓ

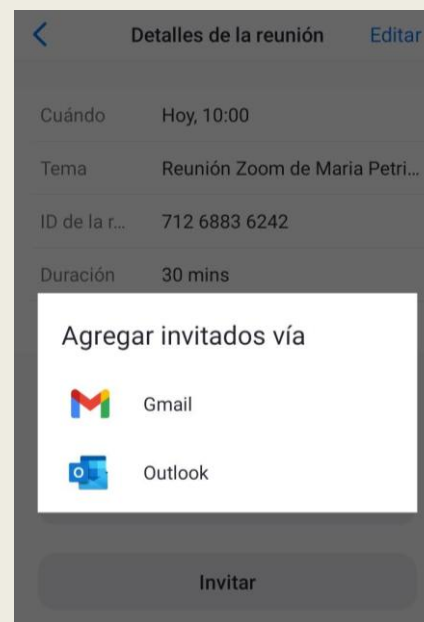


Per crear una reunió, tenim dues opcions: “Nueva reunión” o “Programar”.

L'aplicació ens permet programar una reunió el dia i l'hora que ens vagi bé, enviant una invitació a les persones que volem que hi participin.



Ens permet posar el nom de la reunió i programar el dia i l'hora.



Un cop programada, haurem d'escollir l'opció Gmail per enviar una invitació als participants.



El programa ens derivarà directament al correu per enviar la invitació.

Un cop programada a la reunió, ens haurem de connectar el dia i hora indicats.

ENTRAR A UNA REUNIÓ

[Cancelar](#) **Entrar a una reunión**

ID de la reunión

▼

Incorporarse con un nombre de sala de reuniones

M|

Entrar

Si recibió un enlace de invitación, pulse ese enlace para entrar a la reunión

OPCIONES PARA ENTRAR

Conectar Sin Audio ☐

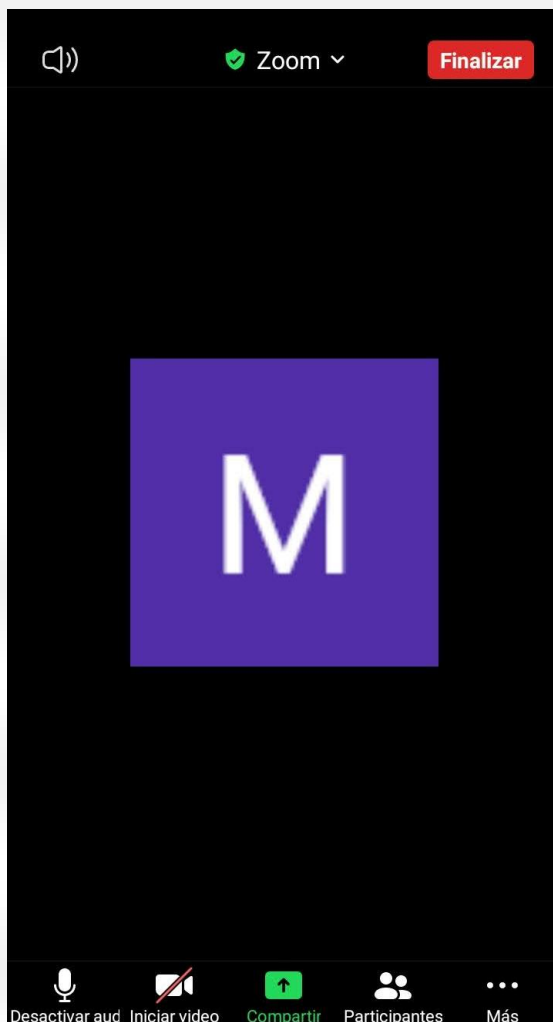
Conectar Sin Video ☐

Per entrar a una reunió necessitem el ID de la reunió, un codi que trobarem en el correu que ens han enviat al correu de la invitació.

També podrem escollir el nom amb el que participarem a la reunió.

D'altra banda, també podem entrar a una reunió simplement clicant l'enllaç que rebrem al correu electrònic.

PANTALLA REUNIÓ



A la part superior i inferior de la pantalla tenim diferents opcions.

Durant la reunió, podem activar o desactivar el micròfon i/o la imatge.
També podem convidar a nous participants.

Per sortir de la reunió, haurem de prémer l'opció "Finalizar".

15-RECURSOS

Vídeo tutorials funcionament bàsic mòbil

<https://www.emiliano.es/curso-basico-android-personas-mayores/>

Gestions bancàries

BANC SABADELL: Instruccions i vídeos tutorials dubtes ús App bancària

<https://newsletters.bancsabadell.com/usa-banca-online-quedate-casa?elqTrackId=fda40bc3108442ca82d0be03fa065097&elq=00000000000000000000000000000000&elqaid=553&elqat=2&elqCampaignId=#first>

BBVA

https://www.youtube.com/watch?list=PL9hTAJoVWXtea8GzEPlzbf5MU8L1NqW2y&v=r5nroROB4JQ&feature=emb_title

CAIXABANK

https://www.youtube.com/watch?v=OD5ltQpQIDo&feature=emb_title

ING DIRECT

https://www.youtube.com/watch?v=iDLUArhSYfY&feature=emb_title

Google Fotos

<https://elandroidelibre.lespanol.com/2020/09/google-fotos-ajustes-esenciales-para-usar-la-aplicacion.html>

ZOOM

<https://support.zoom.us/hc/es/articles/360028936531-Introducci%C3%B3n-a-Zoom-Phone-usuarios->

Facebook

<https://www.youtube.com/watch?v=n8w7LmcHfcQ>