

## CÁPSULAS

Actividades de iniciación a Internet, de 1 hora de duración

### Iniciate en el uso del ordenador

#### CÁPSULA 1

**APRENDE A UTILIZAR EL ORDENADOR (1).** Familiarízate con el PC, practica con el sistema operativo y adquiere las primeras habilidades informáticas.

#### CÁPSULA 2

**APRENDE A UTILIZAR EL ORDENADOR (2).** Familiarízate con el PC, practica con el sistema operativo y adquiere las primeras habilidades informáticas.

#### CÁPSULA 3

**APRENDE A UTILIZAR EL ORDENADOR (3).** Familiarízate con el PC, practica con el sistema operativo y adquiere las primeras habilidades informáticas.

#### CÁPSULA 4

**APRENDE A UTILIZAR EL ORDENADOR (4).** Familiarízate con el PC, practica con el sistema operativo y adquiere las primeras habilidades informáticas.

### Navegación y uso de Internet

#### CÁPSULA 5

**¿QUÉ ES INTERNET?: EMPIEZA A NAVEGAR POR LA RED.** Una introducción al mundo de la Red y a la navegación por la World Wide Web.

#### CÁPSULA 6

**AVANZA EN LA NAVEGACIÓN WEB.** Conoce las características principales de una página web y practica la navegación por diferentes tipos de websites.

#### CÁPSULA 7

**CONOCE LOS USOS DE LOS NAVEGADORES.** Aprende a utilizar las diferentes opciones del navegador y a configurarlo según tus necesidades.

#### CÁPSULA 8

**LLEGAR A BUEN PUERTO: BUSCANDO INFORMACIÓN.** Conoce cómo funcionan los buscadores para encontrar fácilmente en Internet la información que necesitas.

### Comunicación y participación

#### CÁPSULA 9

**CREA TU CUENTA DE CORREO ELECTRÓNICO.** Aprende cómo crear tu dirección gratuita de correo electrónico.

#### CÁPSULA 10

**TIENES UN E-MAIL: PRACTICA CON EL CORREO ELECTRÓNICO.** Cómo utilizar el webmail: descubre todas las posibilidades de tu cuenta de correo.

#### CÁPSULA 11

**PARTICIPA EN INTERNET (1): FOROS Y CHATS.** Practica con diferentes herramientas para intercambiar información.

#### CÁPSULA 12

**PARTICIPA EN INTERNET (2): BLOGS Y WIKIS.** Practica con diferentes herramientas para intercambiar información.

### Aplicaciones y servicios

#### CÁPSULA 13

**CÓMO IDENTIFICAR UN ARCHIVO.** Aprende a reconocer de diversos modos (extensión, iconos) los diferentes tipos de archivos con los que tendrás que trabajar.

#### CÁPSULA 14

**AHORRA ESPACIO: COMPRIMIR Y DESCOMPRIMIR ARCHIVOS.** Para enviar por correo electrónico archivos que ocupan mucha memoria sin saturar tu servidor o el correo del receptor.

#### CÁPSULA 15

**DESCÁRGATE PROGRAMAS Y ARCHIVOS DE INTERNET.** Aprende a bajar programas y recursos útiles desde la Red a tu ordenador.

#### CÁPSULA 16

**NAVEGA CON SEGURIDAD POR INTERNET.** Defiéndete de los virus, el spam y otras amenazas para la seguridad de tu equipo.

### Búsqueda de empleo

#### CÁPSULA 17

**ENCUENTRA EMPLEO POR INTERNET (1): EL CV DIGITAL.** Trae tu CV i aprende a crearlo en formato digital utilizando las herramientas del procesador de textos.

#### CÁPSULA 18

**ENCUENTRA EMPLEO POR INTERNET (2): LOS PORTALES DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.** Conoce los diferentes recursos para buscar trabajo en la Red y aprende a registrarte en un portal de búsqueda de empleo.

#### CÁPSULA 19

**ENCUENTRA EMPLEO POR INTERNET (3): BUSCAR Y RESPONDER OFERTAS.** Cómo inscribirte en las ofertas que te interesan y consultar el estado de tus candidaturas.

#### CÁPSULA 20

**ENCUENTRA EMPLEO POR INTERNET (4): REDES SOCIALES Y BÚSQUEDA DE EMPLEO.** Utiliza las aplicaciones 2.0 para hacer una búsqueda laboral más eficaz.

CÁPSULAS  
TALLERES

## Enero

	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	
10h							1	9	12	1		1	5	9	13	17	5		5	9	1	5	13	9	
11h							2	10	2			2	6	10	14	18	6		6	10	2	6	14	10	
12h							3	11	3			3	7	11	15	19	7		7	11	3	7	11	11	
13h							4	12	4			4	8	12	16	20	8		8	12	4	8	16	12	
16h							5	13	5			5	1	13	17	1	5		1	17	13	9	5	13	9
17h							6	14				6	2	14	10	2			2	18	14	10	6		
18h							7	15	7			7	3	17	11	3	7		3	19	15	11	7	15	
19h							8	16				8	4	16	12	4			4	20	16	12	8		

## Febrero

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO			
10h	13	5	1	5	9	1		17	9	1	5	13	17	5		1	8	13	5	1	9		5	1
11h	14	6	2	6	10	2		18	10	2	6	14	6		2	10	14	6	2	10		6	2	18
12h	15	7	3	7	11	3		19	11	3	7	15	19	7		3	11	15	7	3	11		7	3
13h	16	8	4	8	12	4		20	12	4	8	16	8		4	12	16	8	4	12		8	4	20
16h	1	17	9	13	5	1		5	1	13	9	1	15		5	1	17	9	13	5	1		13	9
17h	2	18	10	14	6			6	2	14	10	2			6	2	18	10	14			14	10	2
18h	3	19	11	15	7	11		7	3	15	11	3	16		7	3	19	11	15	7	11		15	11
19h	4	20	12	16	8			8	4	16	12	4			8	4	20	12	16			16	12	4

## Marzo

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI
10h	9	1	5	13	5	1		13	17	5	1	9	17	5		1	5	1	9	13	9		5	1
11h	10	2	6	14	6	2		14	18	6	2	10	6		2	6	2	10	14	10		6	2	18
12h	11	3	7	15	7	3		15	19	7	3	11	7		3	7	3	11	15	7	3		7	3
13h	12	4	8	16	8	4		16	20	8	4	12	8		4	8	4	12	16	12		8	4	20
16h	17	5	13	1	9	1		1	5	9	13	1	15		5	9	17	1	5	11		9	13	1
17h	18	6	14	2	10			2	6	10	14	2			6	10	18	2	6			10	14	2
18h	19	7	15	13	3	11		3	7	11	15	3	18		7	11	19	3	7	11		11	15	3
19h	20	8	16	4	12			4	8	12	16	4			8	12	20	4	8			12	16	4

Barcelona Activa  
Cibernarium

# Cibernarium más cerca de tu casa

Antenas Cibernarium  
Ahora estas actividades también en bibliotecas y centros cívicos.

Consulta la programación de actividades e inscríbete en cada Antena Cibernarium

**Biblioteca Sagrada Família**  
Eixample  
Provença, 480  
+34 934 508 733  
b.barcelona.sf@diba.cat  
www.bcn.cat/bibsagradafamilia

**Biblioteca Horta-Can Mariner**  
Horta-Guinardó  
Carrer del Vent, 1  
+34 934 208 285  
b.barcelona.cm@diba.cat  
www.bcn.cat/bibcanmariner

**Biblioteca Francesc Candel**  
Sants-Montjuïc  
Carrer d'Amnistia Internacional, 10  
+34 933 325 375  
b.barcelona.fc@diba.cat  
www.bcn.cat/bibfrancesccandel

**Centre Cultural La Farinera del Clot**  
Sant Martí  
Carrer de les Corts Catalanes, 837  
+34 932 918 080  
informacio@farinera.org  
www.farinera.org

Biblioteques de Barcelona

centre cultural  
**la farinera**  
del Clot

## TALLERES

Actividades de 2 horas para ampliar lo que has aprendido y descubrir nuevas posibilidades de Internet.

#### TALLER 1

**PRACTICA CON EL TECLADO Y EL RATÓN.** Aprende como manejar las herramientas básicas para utilizar el ordenador.

#### TALLER 2

**CÓMO ELEGIR TU PRIMER ORDENADOR.** Qué debes saber para elegir el equipo informático que mejor se adapta a lo que necesitas: aspectos técnicos y criterios de utilidad.

#### TALLER 3

**MENSAJERÍA INSTANTÁNEA, VIDEOCONFERENCIA Y TELEFONÍA IP.** Aprende a comunicarte con herramientas de mensajería instantánea, realizar videoconferencias y llamadas telefónicas desde tu ordenador.

#### TALLER 4

**CONTROL PARENTAL: CLAVES PARA GARANTIZAR UN ACCESO SEGURO A INTERNET A LOS NIÑOS.** Descubre las herramientas para supervisar la navegación por la Red de los niños y bloquear el acceso a contenidos inapropiados.

#### TALLER 5

**CÓMO CREAR TU BLOG.** Practica con las herramientas gratuitas que que te permitirán publicar tu bitácora digital.

#### TALLER 6

**FUENTES DE INFORMACIÓN INTERACTIVAS: SUSCRIPCIONES Y AGREGADORES SOCIALES.** Aprende a utilizar herramientas como las RSS, los marcadores y las suscripciones para acceder de manera fácil y rápida a la información que necesitas.

#### TALLER 7

**YOUTUBE: CÓMO BUSCAR, VER Y COMPARTIR VÍDEOS EN INTERNET.** Practica con las herramientas que te permiten acceder a todo tipo de contenidos audiovisuales a través de la Red.

#### TALLER 8

**TELEVISIÓN EN INTERNET.** Practica con los recursos i aplicaciones para ver por Internet canales de TV de todo el mundo con la tecnología streaming.

#### TALLER 9

**REDES SOCIALES: CREA Y GESTIONA LES TUS REDES DE AMIGOS EN INTERNET.** Aprende a darte de alta y a participar en las plataformas de comunicación interactiva de más éxito como Facebook o MySpace.

#### TALLER 10

**ESCUCHA MÚSICA EN EL ORDENADOR Y EN REPRODUCTORES DIGITALES.** Conoce los programas de reproducción de audio y aprende a pasar música al formato mp3.

#### TALLER 11

**ANUNCIANTE EN INTERNET.** ¿Buscas alojamiento? ¿Tienes una habitación para alquilar? ¿Quieres comprar o vender cualquier cosa? Descubre cómo hacerlo a través de la Red.

#### TALLER 12

**MARKETING PERSONAL Y BÚSQUEDA DE EMPLEO.** Utiliza Internet para impulsar tus candidaturas y "vender" tu perfil profesional ofreciendo a las empresas información de valor más allá del CV.

#### TALLER 13

**RECURSOS EN INTERNET PARA APRENDER Y PRACTICAR INGLÉS.** Diccionarios, foros, ejercicios, autocursos, conversación... Internet es el complemento ideal para avanzar en el estudio del inglés.

#### TALLER 14

**SERVICIOS INTERACTIVOS DESDE EL TELÉFONO MÓVIL.** Descubre las posibilidades de los móviles para acceder a servicios avanzados de Internet: bluetooth, redes sociales, intercambio de archivos, etc.

#### TALLER 15

**COMPARTIENDO CONTENIDOS Y TRABAJA EN COLABORACIÓN EN INTERNET.** Conoce las aplicaciones para trabajar conjuntamente con otras personas en la Red, creando y compartiendo contenidos.

#### TALLER 16

**HERRAMIENTAS DE LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA EN INTERNET.** Aprende usar aplicaciones para consultar mapas interactivos, planificar desplazamientos, buscar direcciones, etc; que funcionan tanto en Internet como en el móvil.

#### TALLER 17

**UTILIZA INTERNET PARA AHORRAR Y AFRONTAR LA CRISIS.** Comprar más barato, comparar precios, encontrar servicios gratuitos... Internet permite ahorrar más dinero del que te imaginas.

#### TALLER 18

**RESUELVE TUS DUDAS SOBRE INTERNET.** Un taller de repaso para consultar los puntos que no hayan quedado claros en las actividades que has realizado o las dificultades que tienes al navegar.

Practica todo lo que vas aprendiendo en las Salas de Navegación. Puedes subir cada día de 10 a 20h y los sábados por la mañana de 10 a 14h.



El Cibernarium es Centro colaborador para la Acreditación de Competencias en Tecnologías de la Información y la Comunicación (ACTIC) que otorga la Generalitat de Catalunya. Infórmate en <http://actic.genocat.cat>