

TEMA MUSICAL

ROBIN: Esto es Reimagine Aging, una serie de audios que analizan las innovaciones que ayudan a los adultos mayores a progresar en Massachusetts, un estado con el compromiso de ser respetuoso con las personas mayores y las personas con demencia. Soy Robin Lipson, subsecretaria de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores.

Sube el TEMA MUSICAL

ROBIN: Cada vez somos más los que usamos la tecnología para manejar nuestras vidas. Nos conectamos en línea para pagar facturas, programar citas médicas y hacer la compra.

ROBIN: Cuando el COVID-19 redujo nuestros mundos, enviamos mensajes de texto, usamos Zoom y FaceTime para mantenernos en contacto con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Mary Magner: “La computadora es tan esencial hoy en día que nos abre mundos totalmente nuevos”.

Pero no todo el mundo tiene acceso a estas herramientas, que se han vuelto esenciales para la conexión social.

A medida que nos volvemos más dependientes de la tecnología, crece la necesidad de equidad digital. Hay tres componentes: Internet asequible, acceso a los dispositivos y capacitación sobre cómo usarlos. Son importantes para todos nosotros, incluyendo los adultos mayores.

ROBIN: En este episodio, escuchamos dos programas que promueven la equidad digital ofreciendo capacitación tecnológica a los adultos mayores. Uno de ellos ayuda a

aquellos que están ciegos o con discapacidad visual a mantener su independencia. El otro fomenta las competencias informáticas y las relaciones intergeneracionales.

MÚSICA termina

ROBIN: Es media tarde en Patricia White Apartments en Brighton. La sala de uso compartido en el 2.º piso bulle de charla. Teresa Yao está delante de un gran monitor enseñando a una docena de residentes sobre cómo hacer búsquedas en Google.

Teresa Yao: Justo cuando buscamos algo, queremos ser inteligentes sobre las palabras que estamos usando para que sean lo más específicas, o no, posible para lo que está buscando.

ROBIN: Todo el mundo la sigue en sus computadoras portátiles. Cuando se topan con un problema, dos sophomores de Boston College, Andrew Kolebuck y Alex Han, están allí para ayudarlos. Alex se sienta junto a Hilde Danso. Ella tiene una pregunta.

Mujer: Verá, se metieron muchas cosas en mi disco, se guardaron en mi disco sin que yo ni siquiera lo supiera.

Alex: Definitivamente puede entrar y eliminarlas, y eso liberará espacio.

Mujer: ¿Puede eliminar cosas que están en el disco?

Alex: Sí.

Mujer: Ohhhh...

ROBIN: La clase se llama Dividendos digitales (Digital Dividends) y la imparte un grupo llamado "Little Brothers Friends of the Elderly". La organización surgió en la Francia posterior a la Segunda Guerra Mundial para que las personas mayores se mantuvieran conectadas con sus comunidades. El término "little brothers" (hermanos pequeños) se refiere a la creencia de que los jóvenes pueden desempeñar un papel importante en este esfuerzo. La sección de Boston conecta a las personas mayores con sus comunidades enseñándoles competencias digitales del siglo 21.

La tecnología, dice Andrew, es algo que muchos jóvenes como él dan por sentado. Por ejemplo, cuando llegó la pandemia:

ANDREW: Teníamos FaceTime, teníamos Zoom, teníamos mensajes de texto, teníamos todos estos medios de comunicación en los que yo personalmente me sentaba en la cama todo el día viendo YouTube y [chasquidos] el día pasaba así, ¿verdad? Pero los adultos mayores, incluyendo mis abuelos, no tienen ese conocimiento. No tienen esos medios, específicamente los adultos mayores de bajos ingresos que viven en este edificio, por ejemplo. Así que intentamos salvar esa brecha.

Teresa: Muy bien, creo que podemos intentar buscar cosas y mirar todas las pestañas diferentes que tiene Google, ¿de acuerdo? Así que voy a dejar de hablar

ROBIN: Teresa Yao ha sido la administradora del programa de Dividendos Digitales desde que comenzó en 2021. El programa imparte clases varias veces a la semana en edificios de apartamentos de viviendas públicas para adultos mayores en Boston. Teresa dice que, para tener éxito, tienen que dar capacitación y acceso. Y el acceso comienza por dar a cada persona una computadora portátil gratuita.

Teresa: Y tenemos un hotspot para acceder a Internet. Porque no todo el mundo tiene Internet en casa. Y también regalamos un ratón de computadora porque nos dimos cuenta en el primer semestre que estábamos enseñando esto, los *trackpads* (paneles táctiles) para usuarios con artritis son realmente difíciles. Así que, para todos, entregamos un ratón con cable. Así que eso es todo el tema del acceso a la tecnología. Consiguen los dispositivos para que tengan con qué aprender. La equidad tecnológica son las clases y lo intergeneracional como los voluntarios,

la enseñanza, la creación de relaciones y el nivel de comodidad con las competencias digitales. Así es como creamos el programa.

ROBIN: Teresa admite que al principio estaba un poco nerviosa: ¿y si la gente se presentara, tomara la computadora, pero nunca volvía para asistir a una clase? Resulta que no tenía por qué preocuparse: la gente estaba dispuesta a ambas cosas, aunque con diferentes motivaciones.

Theresa: Hay como dos campos de adultos mayores que vienen a nuestra clase, uno es como, que realmente no han trabajado con computadoras. Y ven esto como, oh, nuestro programa entrega un Chromebook y un hotspot para el acceso de banda ancha, esta es una muy buena oportunidad para probar una clase de una competencia en la que realmente no han trabajado antes.

ROBIN: Ese es el caso de Nathaniel Freeman. No ha usado mucho las computadoras, pero quería usar su nueva computadora portátil para enviar sus lecturas de glucosa en la sangre a su médico. Teresa le muestra una manera de llevar un registro digital.

Teresa: Entonces, Google tiene algo llamado Google Docs y es esencialmente como una máquina de escribir en su computadora donde puedes llevar un registro de un montón de notas diferentes. Creo que para su registro diario puede hacer eso. Ahí lo tiene.

Nathaniel: ¿Presiono “Documentos”?

Teresa: Documentos, sí. Y ahí es donde puede escribir y llevar el registro. Así que si hace clic en el espacio en blanco aquí, entonces podrá escribir su nivel de azúcar todos los días.

Nathaniel: Oh, esto es bueno.

Teresa: ¿De acuerdo? Y luego, pongámosle un título

ROBIN: Teresa dice que hay un segundo grupo de adultos mayores que ya están familiarizados con las computadoras porque las han usado en su vida laboral.

Teresa: Pero quieren mantenerse actualizados en los avances tecnológicos, como, "Oh, he escuchado cosas como la nube, ¿qué es eso?" Y luego, simplemente aprender cosas nuevas sobre la tecnología, y también hay adultos mayores que literalmente solo quieren venir a clase para poder estar con sus vecinos y solo socializar.

Mary: Cada vez que vengo aquí, aprendo algo.

ROBIN: Mary Magner trabajó con computadoras durante treinta años, pero la tecnología cambia rápidamente, por lo que busca consejos sobre el uso de aplicaciones más nuevas como Zoom.

Mary: Estos niños son maravillosos. Y mire lo que nos aportan. Es algo fantástico. La computadora es tan esencial hoy en día que nos abre mundos totalmente nuevos. Y nos estamos volviendo locos. Estaríamos perdidos sin estos niños. Son fantásticos.

Teresa: Mary aquí es lo que yo llamo una embajadora de nuestros programas.

ROBIN: De nuevo, Teresa Yao.

Teresa: Pero, a veces, tenemos un adulto mayor que conoce a todos en el edificio, y luego son buenos vecinos, normalmente, y entonces, como Mary aquí, tenerla me hace sentir bien. Ella ayudará a reclutar personas. Ella le dirá a la gente sobre nuestro programa. Y luego Mary también me da la confianza de que si alguna vez dejáramos de enseñar en Patricia

White, si nos expandimos o necesitamos tomar un descanso en el lugar, cualquier motivo que yo sepa, como que tener a los embajadores en tu clase está bien, esto es realmente un terreno fértil para una especie de comunidad de aprendizaje sostenible.

ROBIN: Las clases están diseñadas para conectar a los jóvenes con los adultos mayores. Este semestre, casi 30 estudiantes de colegios y universidades del área vinieron a dar clases. Alex Han dice que los estudiantes como ella obtienen créditos escolares pero también la oportunidad de superarse.

Alex: No soy la persona más sociable, y tratar de ponerme frente a un grupo de personas para hablar es bastante intimidante para mí. Pero una cosa en la que soy bastante buena, diría yo, es la tecnología. Así que pensé que sería una muy buena oportunidad para combinar algo que sabía que podía aportar y con lo que me sentía más cómoda, con aprender a salir de mi caparazón e intentar enseñar a un grupo de personas. Y también es muy agradable interactuar con los adultos mayores. Probablemente sea uno de los públicos más acogedores. Así que hace que subir sea un poco menos intimidante.

ROBIN: En cuanto a Andrew Kolebuck, este es su segundo año impartiendo clases de Dividendos Digitales. Ahora es coordinador de estudiantes y da tres clases a la semana. Al final de una de sus clases de otoño, preguntó si alguien volvería el próximo semestre.

Andrew: Una de las adultas mayores se llama Patricia, dijo solo si usted va a estar aquí. El martes pasado, cuando entré en la habitación, todos comenzaron a aplaudir, fue un estruendo de aplausos. Y es que, realmente esto solo le mostró, incluso más allá del aspecto tecnológico, que realmente se forman como amistades más profundas, ya sabe, mmm,

que realmente no me estaba dando cuenta de que me beneficiaría al entrar en esto.

Música - Godmode

ROBIN: Otras organizaciones están trabajando para mejorar el acceso de banda ancha. A principios de este año, la ciudad de Pittsfield amplió su red Wi-Fi pública en el centro de la ciudad para ofrecer conexión inalámbrica gratuita a los residentes. Y Western Massachusetts Alliance for Digital Equity tiene previsto usar una subvención de \$5.1 millones para ampliar su programa de conectividad asequible y quitar otras barreras. El financiamiento procede de la Oficina ejecutiva de desarrollo económico (Executive Office of Economic Development) y del Massachusetts Broadband Institute.

Música- Low Light/Garden of Eden

ROBIN: La pandemia provocó un aumento en la adquisición de tecnología entre los adultos mayores. Y ha continuado. Según AARP, la mayoría de las personas mayores de 50 años usan actualmente dispositivos como teléfonos inteligentes y tabletas a diario.

Para algunos, la tecnología se ha vuelto fundamental para mantener la independencia. A medida que envejecemos, por ejemplo, muchas personas tienen alguna forma de pérdida de la vista. Hace unos años, la Massachusetts Association for the Blind and Visually Impaired (Asociación de Massachusetts para personas ciegas y con discapacidad visual) ... también conocida como MABVI, comenzó a trabajar con líderes de la comunidad respetuosos con las personas mayores para ayudarlos a aumentar la accesibilidad y darles educación y recursos.

Como parte de esta iniciativa respetuosa con las personas mayores, empezaron a ofrecer sesiones individuales de capacitación tecnológica en todo el estado. Esta se celebra en Natick.

Se comparte música

Emily: Soy Emily Carrington y estoy aquí hoy para aprender a usar el iPhone. Así que no estoy aislada del mundo por ser ciega.

ROBIN: Emily perdió la vista a los 75 años. Tareas como llamar por teléfono o comprobar el temporizador de su freidora solían ser simples. Ahora, usa tecnología de apoyo integrada en su teléfono inteligente para hacer las cosas. Pero hoy tiene un problema que no puede resolver.

Emily: Y eso es con lo que iba a pedir me ayudaran, con el correo, porque no podía volver a la bandeja de entrada.

ROBIN: Emily ha planteado sus preguntas a Jerry Feliz, director de Capacitación en Tecnología de Acceso (Access Technology Training) en MABVI.

Jerry: Está bien, bueno, vamos a ver. Vamos, vamos a intentar abrir el correo.

Emily: Siri, abre el correo.

IPHONE: Correo, contenido del mensaje, aprender a hacer correos electrónicos. Bien. Acciones disponibles.

Jerry: ¿Puedo ver su teléfono?

Emily: Sí [suspira]

Jerry: Bien...

ROBIN: Emily dice que antes de ir con Jerry, había intentado resolver su problema de la manera habitual:

Emily: Tuvimos dos citas en Apple Store, e hicieron venir a todos menos a Dios, no sabían lo que estaban haciendo. [risas]

Jerry: Bueno, sí, así que aquí está la cosa...

ROBIN: Los teléfonos iPhone y los teléfonos basados en Android, como el Samsung Galaxy, tienen funciones para ayudar a las personas que no pueden ver o con la vista limitada. Emily tiene una función llamada "VoiceOver" en su teléfono que leerá en voz alta sus correos electrónicos, mensajes de texto o sitios web. Otra función permite usar gestos para navegar por las aplicaciones o volver al menú principal sin tener que reconocer los íconos.

Jerry: Probemos esto. ¿Puede abrir la palma de la mano? Bien, entonces este es un gesto de limpieza. Es como una Z. Tomamos dos dedos y vamos a la izquierda, a la derecha, así. Bien. Muy bien. Muy bien. Abriré un mensaje de correo electrónico. Bien, entonces estamos en un correo electrónico en particular, ¿verdad? No queremos estar ahí.

ROBIN: Jerry muestra a Emily cómo llegar a la lista de *todos* los correos electrónicos en su bandeja de entrada.

Jerry: Entonces hará este gesto que acabo de hacer. Lo hará así de rápido. Es casi como si estuviera limpiando la suciedad o quitando la suciedad o algo así.

IPHONE: Contenido. Ver en los mensajes no leídos. El recordatorio de Gina Russo parece.

Jerry: Sí, entonces eso es un, eso es un gesto de limpieza. Y eso lo llevará de vuelta a lugares y se puede usar en casi cualquier lugar realmente.

ROBIN: La capacitación tecnológica es uno de los seis servicios que MABVI presta a los adultos mayores que tienen pérdida de la vista. Esta capacitación tecnológica comenzó hace unos seis años, cuando MABVI notó que las personas con baja visión no tenían acceso a la misma ayuda que las personas legalmente ciegas. Jerry tiene baja visión y tuvo que aprender a adaptarse cuando la tecnología era más cara.

Jerry: El software de tecnología de apoyo empezó a mejorar hace unos 10 años, sobre todo con la invención del iPhone. Así que ahora tenía un espacio de hardware, y tenía el, el software, con software, como Voiceover (voz en off), Zoom, el artículo de reconocimiento de voz, todo integrado en un dispositivo que puede llevar en la mano, mientras que antes tendría que pagar una cantidad significativa de dinero para obtener el tipo de asistencia de la que estamos hablando, ya sabe, entre quinientos a \$600 a \$3,000.

Emily: Es una gran ventaja. Con mi iPhone, puedo sentarme en casa y ocuparme de muchos asuntos personales. Mientras que si tuviera que usar el teléfono normal, no podría. Mis dedos no van lo suficientemente rápido. Entonces, con Voiceover en el iPhone, puedo ocuparme yo misma de muchas cosas en casa.

ROBIN: El objetivo de la capacitación es dar a las personas un conjunto de competencias, además de confianza e independencia, que tengan beneficios tanto emocionales como prácticos.

Emily: Ya sabe, mis amigos que he tenido toda mi vida... Bueno, quieren hacerlo todo por usted. Es como si estuviera ciega. Yo no estoy

indefensa. Ya sabe, quiero decir, solo lo hacen por puro amor. Ya sabe, así que no puede enfadarse con ellos.

ROBIN: Jerry dice que ha visto a personas entrar a una sesión de capacitación abrumadas y salir con una sensación de alivio. Cuando se aprende una nueva tecnología significa que aún pueden conectarse con partes del mundo que creían perdidas.

ROBIN: Además de los teléfonos inteligentes, MABVI ofrece capacitación en otros dispositivos como lectores de pantalla, reproductores multimedia táctiles o anteojos especiales para descifrar texto. MABVI celebra sesiones en lugares familiares como los Centros para adultos mayores (Senior Centers) y ofrece apoyo en inglés, español y otros idiomas. Y se esfuerzan por contratar capacitadores que tengan su propia pérdida de la vista.

Jerry- Así que hemos podido crear comunidad. Y eso es muy importante, ya sabe, poder crear una comunidad en torno a la pérdida de la vista. Realmente, ya sabe, no nos centramos en eso cuando nos reunimos, pero es debido a la pérdida de la vista que nos hemos reunido; y por cómo las personas lo superan, cómo se adaptan, cómo prosperan y cómo luchan. Es la prosperidad y la lucha al mismo tiempo. Esto está marcando la diferencia, es simplemente una realidad, esto marca una diferencia. Y me alegra formar parte de ello.

MÚSICA TEMÁTICA

Para alcanzar por completo la equidad digital, las personas necesitan acceso a la tecnología, capacitación e Internet confiable y asequible. Cuando se eliminan las barreras a los tres se marca una diferencia real en la vida de las personas mayores. Como hemos escuchado en este episodio, la tecnología puede ser clave para la conexión social, el acceso al resto del mundo y la independencia personal.

ROBIN: Para escuchar más historias de programas respetuosos con las personas mayores y con las personas con demencia en esta serie, visite reimagineaging.net. Y para saber cómo su comunidad puede volverse más respetuosa con las personas mayores y con las personas con demencia, visite mass.gov/reimagineaging. Esta historia se produjo en colaboración con la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores de Massachusetts y Massachusetts Healthy Aging Collaborative. Point32Health Foundation aportó el financiamiento. Soy Robin Lipson. Gracias por escuchar.