



## Hogares Inteligentes de Forma Sencilla: **Herramienta de autoevaluación**

¡Todo esto se trata de **usted!** Responder a las siguientes preguntas es un buen primer paso al considerar qué tipo de tecnología de hogar inteligente le gustaría. Utilice sus respuestas como guía cuando consulte con los miembros del equipo de apoyo y profesionales para ayudar a dirigir la planificación de su hogar inteligente. Descargue la herramienta de autoevaluación en [SmartHomesMadeSimple.org/self-assessment-tool](https://SmartHomesMadeSimple.org/self-assessment-tool).

### 1. Actividades diarias o rutinarias en casa

Seleccione las actividades a continuación donde necesite o desee apoyo. Use los espacios en blanco para añadir actividades que aún no están en la lista. Se supone que esto sea un punto de partida para la discusión con su equipo y para dirigir su investigación sobre qué tecnología de hogar inteligente podría funcionar para usted. Tenga en cuenta que hay una variedad de formas de lograr muchos de los elementos que se enumeran a continuación, incluso el uso de su voz, un detector de movimiento, el uso de una app en un teléfono (de forma local además de forma remota) o la configuración de automatizaciones donde se activa la acción por otro evento.

#### Comunicación

- Hacer llamadas y/o videollamadas
- Enviar mensajes de voz y/o de texto
- Intercomunicador entre habitaciones
- Hacer anuncios en toda la casa
- Enviar y recibir correos electrónicos
- \_\_\_\_\_

#### Control del entorno

- Encender y apagar las luces
- Encender y apagar el ventilador
- Hacer café
- Ajustar el termostato
- Abrir y cerrar las puertas exteriores e interiores
- Abrir y cerrar las persianas
- \_\_\_\_\_

#### Entretenimiento

- Escuchar a podcasts, música, y/o audiolibros
- Recibir las noticias
- Escuchar chistes
- Ver televisión por cable
- Transmitir televisión, películas, contenido en video
- Jugar videojuegos
- \_\_\_\_\_

#### Telesalud y monitoreo de salud

- Hacer llamadas y/o videollamadas con su doctor
- Organizar sus medicamentos
- Establecer un recordatorio para tomar el medicamento
- Monitorear los signos vitales (peso, presión arterial, glucemia, etc.)
- \_\_\_\_\_

#### Asistente virtual / Organización / Productividad

- Encontrar y seguir recetas
- Hacer listas de las compras
- Hacer listas de quehaceres
- Ordenar suministros y/o comestibles
- Establecer recordatorios
- Poner alarmas
- Administrar su calendario
- Buscar en Internet
- Manejar su cuenta bancaria
- Verificar la fecha y hora
- Verificar el tiempo
- Verificar el horario de transporte público
- \_\_\_\_\_

#### Soporte remoto de un cuidador

- Contacto remoto con familia, amigos o cuidadores
- Vista remota del interior y exterior de la propiedad
- Control remoto para el termostato
- Control remoto para la cerradura de puerta y configuración de "llaves" inteligentes
- Comunicación remota con visitantes en su puerta principal
- Monitoreo remoto de los signos vitales
- Alertas remotas de intrusos o peligros en el hogar (tales como humo, incendio, monóxido de carbono, goteras, o la estufa dejada encendida)
- Alertas remotas cuando se toman medicamentos
- Alertas remotas cuando salga de la propiedad
- \_\_\_\_\_



### Seguridad y protección

- Manejar cerraduras de puertas
- Ver quien está en la puerta principal
- Ver el exterior e interior de la propiedad remotamente
- Detectar peligros (humo, incendio, monóxido de carbono)

- Detectar intrusos
- Llamar y mandar mensaje a los contactos de emergencia (familia, amigos, cuidadores)
- Llamar a la policía, los bomberos u otro servicio de emergencia al 911
- Monitorear los electrodomésticos (estufa dejada encendida, goteras, etc.)

### Soporte remoto de un cuidador

**Soportes remotos pueden hacer posible que los cuidadores, la familia o los amigos lo vigilen y lo apoyen cuando no están cerca, y que usted se comunique con ellos. Recuerde, es su elección qué tecnología utiliza y cómo se configura para alcanzar sus metas. La tecnología de soporte remoto debe ser iniciada por usted y no debe violar su privacidad. Si no se siente cómodo con una solución, ¡dígaselo a su equipo! Hay muchas formas diferentes de lograr el mismo objetivo.**

## 2. Su discapacidad y tecnología

Ahora que ha descubierto sus metas, piense cómo podría querer lograrlos y qué funciones necesita con su tecnología de hogar inteligente (como activación por voz, alertas visuales o táctiles, etc.). Considere sus fortalezas y cómo su discapacidad podría afectar la forma en que usa un dispositivo. Además, tenga en cuenta las necesidades de accesibilidad que tenga. Describa estas cosas a continuación:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Su situación de vivienda

Seleccione la opción a continuación que mejor describa el lugar donde vive:

- Casa
- Apartamento
- Centro de cuidado temporal
- Centro de cuidado a largo plazo
- Otro: \_\_\_\_\_

¿Su hogar tiene un servicio de Internet confiable?

Sí  No

¿Tiene acceso al enrutador, su ID y su contraseña?

Sí  No

(Generalmente la ID y contraseña se encuentran en la parte posterior o inferior del enrutador).



#### 4. Áreas de su hogar

Seleccione las áreas de su hogar a continuación donde le gustaría recibir apoyo, así como las áreas en las que ya pasa mucho tiempo. Indique si tiene acceso a Wi-Fi en cada una de las áreas que seleccione. Una señal de Wi-Fi fuerte es fundamental para el éxito de los dispositivos de hogar inteligente. Para las áreas que están afuera, asegúrese de probar el Wi-Fi con las ventanas y puertas cerradas.

	¿Tiene acceso a la señal Wi-Fi completa?		
	Sí	No	No sé
<input type="checkbox"/> Vestíbulo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cocina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sala de estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sala familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Habitación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Baño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Oficina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sótano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Garaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Afuera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 5. Equipo de apoyo

¿Quién ya está en su equipo de apoyo? Enumere a continuación todos familiares, amigos, cuidadores, profesionales de tecnología asistencial (AT) o tecnología de la información (IT), terapeutas u otras personas en su vida que puedan ayudarlo con su tecnología de hogar inteligente:

---

---

---

---

#### 6. Preferencias de marca de tecnología

¿Prefiere los productos Apple? ¿Ya tiene dispositivos Amazon? ¿Solo usa teléfonos y tabletas Android? Enumere cualquiera de sus preferencias en marca de tecnología a continuación:

---

---

---

---



## 7. Tecnología actualmente en uso

Enumere a continuación los dispositivos que ya está utilizando y complete la información que tiene para cada dispositivo. Use las líneas en blanco en la parte inferior para enumerar los electrodomésticos o dispositivos adicionales que usa actualmente y que le gustaría conectar a la tecnología de hogar inteligente.

	Marca	Modelo	Fecha de compra	Tienda o sitio web donde se compró
Computadora				
Teléfono inteligente				
Tableta				
Altavoz o pantalla inteligente				
Televisión inteligente				
Dispositivo de streaming				
Hub inteligente				
Cerradura de puerta inteligente				
Bombilla inteligente				
Enchufe inteligente				
Interruptor inteligente				
Timbre inteligente				
Electrodoméstico inteligente				
Termostato inteligente				
Persiana inteligente				
Cámara inteligente				
Detector inteligente de humo o monóxido de carbono				
Otro equipo especializado o adaptado:				



Use sus respuestas a esta autoevaluación con su equipo para ayudarlo a determinar sus metas e identificar dispositivos y sistemas inteligentes específicos que pueden ayudarlo a alcanzar esas metas.





# SMART HOMES

— MADE SIMPLE —

Hogares Inteligentes de Forma Sencilla es un proyecto de la Fundación de Tecnología Asistencial de Pensilvania para generar conciencia acerca de cómo las personas con discapacidades y adultos mayores pueden ganar control de su entorno y vivir con seguridad y más independiente en sus propios hogares con el uso de la tecnología de hogar inteligente genérica.



**PENNSYLVANIA**  
ASSISTIVE TECHNOLOGY  
FOUNDATION

1004 West 9th Avenue, King of Prussia, PA 19406  
888-744-1938 | [www.patf.us](http://www.patf.us) | [patf@patf.us](mailto:patf@patf.us)

## ¡Encuéntrenos en las redes sociales!



Pennsylvania Assistive Technology Foundation PATF



@PennsylvaniaATF



@PennsylvaniaATF



Pennsylvania Assistive Technology Foundation



**PENNSYLVANIA**  
DEVELOPMENTAL  
DISABILITIES  
COUNCIL

Este proyecto ha sido financiado por una subvención del Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Pensilvania; en parte por la subvención número 2001PASCDD-02 de la Administración para la Vida Comunitaria de los Estados Unidos (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201. Se alienta a los beneficiarios que emprenden proyectos con el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de ACL.

Derecho a la propiedad literaria © 2021 por la Fundación de Tecnología Asistencial de Pensilvania y el Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Pensilvania. Primera edición.

