

□ pulsá para escuchar la entrada

Esto vamos a explicarlo por partes porque sé que va a ser complejo de entender. Todos conocen google tasks (app para tareas similar a google keep) google calendar y gmail. Y todos saben qué es Alexa.

Bien. Todas estas apps pueden conectarse a través de una app de conexión entre servicios llamada **IFTTT**.

¿Qué es IFTTT?

IFTTT es una app que conecta múltiples servicios, apps, dispositivos y cuentas para realizar acciones automatizadas. Estas acciones automatizadas se llaman Applets y funcionan de la siguiente manera:

1. elegimos el servicio inicial.
2. elegimos la acción que queremos que haga. Es decir, el disparador.
3. Elegimos el servicio al que va dirigida esa acción, el que la recibe.
4. Le especificamos qué es lo que tiene que hacer cuando recibe esa acción.

Lo que yo hice, es primero elegir como predeterminado en Alexa el calendario de google.

Muchos no lo saben, pero pueden elegirse otros calendarios como predeterminados en lugar de usar el que trae por defecto. Las ventajas son que podés usar a Alexa para crear eventos por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**. y gestionarlos y verlos en google calendar desde tu celular, y que también podés usar el calendario familiar de tu cuenta de google por ejemplo para crear eventos que vayan

destinados a tu familia. Esto te permite que el dispositivo Echo te notifique de cumpleaños, turnos médicos, o salidas. Por ejemplo, se puede exportar el calendario de un evento como adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que un recital desde la página del mismo e importarlo a google calendar. También te da mayor mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

flexibilidad a la hora de manejarlos, ya que en la vista de agenda de google calendar podés ver todo de forma súper intuitiva tanto desde el celular como desde la computadora.

Automatizaciones con Google Tasks

Google tasks es una app similar a google keep, pero a diferencia de esta, se centra en tareas y no en notas. Por ejemplo, supongamos que tenemos que pagar las tarjetas porque vencen mañana (maldita sea hubiese usado otro ejemplo) entonces, como no sabemos si vamos a recordarlo, nos creamos una tarea para eso en google tasks que nos lo recuerde a la hora que queramos o que podamos hacerlo. Aunque las tareas de google tasks pueden verse en google calendar, Alexa no puede leerlas porque son 2 servicios diferentes. Entonces, dentro de google tasks creo una lista que se llame «Tareas». En IFTTT al crear mi applet, elijo como servicio disparador a google tasks. En la acción, le pongo como disparador que se active cada vez que una nueva tarea se agregue a esa lista. Por ejemplo, la tarea podría tener como título «pagar tarjetas», y en los detalles podría decir algo como «Hoy vencen visa, mastercard, cabal, naranja, Ualá, Etc...» El servicio receptor sería google calendar y la acción sería añadir un nuevo evento al calendario. En esa acción, vos podés especificarle cómo querés que se cree el evento. Por ejemplo, mi acción quedaría algo así: «Tareas: título Nota.» Esos campos, título y nota los trae de la fuente, o sea google tasks. El prefijo «Tareas:», se lo ponés vos para que, al crear el evento se diferencie de los demás por ese

prefijo. Yo por el momento tengo 3 applets creados. Porque claro, por cada lista de google tasks, tenés que crear un applet diferente. Recordémos que usamos como acción disparadora esa lista y solo esa. Mi segundo applet se llama sacar turnos. Es básicamente eso. Tengo que sacar turnos para los médicos y dedico un día o un horario para eso

dependiendo de cuando fue la última atención, algo que también llevo registrado. Y el tercer «Turnos médicos». Es fácil. antes la app de mi prepaga me dejaba añadir los eventos adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que al calendario lo que era súper efectivo, pero ahora o no se puede o la arruinaron y ya no es mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

accesible. La ventaja de este nuevo sistema es que dentro de los detalles del evento puedo poner a qué hora exactamente es la consulta con determinado doctor, y la hora de inicio y fin, son en realidad el tiempo que me va a llevar ir, atenderme y volver. Claro que son tiempos aproximados, pero me permite también sincronizar los horarios de los turnos con los horarios que estoy ausente del trabajo y llevar un control más en tiempo real. Por último, puedo añadir la ubicación del evento desde google calendar. Esto es súper útil si es la primera vez que voy o si llego a tener pequeños lapsus mentales como los que me han ocurrido hace un tiempo...

Gmail y Alexa

Bueno. Acá me encontré con un dilema. Alexa me notifica de los eventos de google calendar porque el calendario de google está sincronizado con Alexa. Pero Alexa como producto en sí, no tiene un servicio en IFTTT ya que en algún momento Amazon lo sacó quién sabe porqué, cuestiones de dinero, supongo. IFTTT es un servicio gratuito si querés crear pocos applets. Pero si querés usarlo para múltiples tareas como yo, hay que pagar una versión premium. Algo que también hice para Chat-GPT, claro. Dependiendo del tipo de versión premium que quieras y si querés añadirle o no más funcionalidades programáticas, va a ser el costo que tenga IFTTT para vos. Por ahora me quedé con la versión de 20 applets y sin posibilidad de añadir código de programación propio entre servicios. Y es que, claro, tengamos en cuenta que vos le estás dando a IFTTT la conexión con las cuentas que tenés, dependiendo de lo

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado que quieras hacer. Van a ver que hay muchísimos servicios y muchas cosas automatizables, por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-
pero yo solo les cuento las que uso. El resto va por su cuenta investigarlo.](#)

[NoComercial 4.0 Internacional.](#)

Utilizando como servicio disparador «android device», podemos ponerle como acción que envíe una notificación a otro servicio cada vez que llegue una notificación de determinada app a nuestro telefono celular. En mi caso, yo puse como acción «gmail». Entonces, cada vez que me mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

vez que una notificación de gmail llega a mi teléfono, se ejecuta el applet. Acá tuve en cuenta algunas configuraciones adicionales como que, gmail envíe notificaciones solo si llegan correos importantes. Si no hay notificación, no se ejecuta. Pero seguimos teniendo la dificultad de cómo conectarlo con Alexa.

Después de investigar y ver qué me convenía más, como servicio receptor, acá elegí **Voice Monkey**.

Voice Monkey

Es un servicio creado precisamente para enviar notificaciones desde IFTTT mediante una skill a Alexa. Para ello, tenemos que crearnos una cuenta en la web del servicio y crear un dispositivo virtual y un disparador que va a ser el que envíe finalmente la notificación. Como dispositivo virtual elegimos Alexa routines y le damos un nombre. Añadimos un trigger al cual le damos otro nombre distinto (esto cambió en los últimos días perdón si no me explico bien) que va a ser el que finalmente, configurando la skill desde la app de Alexa y vinculando tu cuenta de Voice Monkey, añade a la app el dispositivo creado como si de un... ¿Timbre? se tratara. Sí, eso. A mí me creó un timbre virtual. No sé si será distinto en otros casos.

Volviendo a IFTTT, elegimos el trigger que habíamos creado. A ver, lo ejemplifico mejor. El dispositivo se llama KathyKata y el trigger se llama «Casa de Kata». Entonces, es este trigger el que debemos elegir cuando vinculamos nuestra cuenta de Voice Monkey a la app.

Lo aclaro porque puede que en la lista para seleccionar aparezca el dispositivo, o sea, KathyKata. Eso no va a funcionar (es algo que también cambió hace poco) porque no es el disparador que IFTTT debe utilizar. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar

adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. Nos quedan 2 pasos más y terminamos lo juro. Primero escribimos en la acción del applet el

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

mensaje que queremos que Alexa lea. En mi caso es: «tenés uno o más correos importantes.» ¿Se puede ser más específico? Sí, claro. Podés hacer que te lea la notificación completa. No, gracias. Mi privacidad vale, aunque sea selectiva la gente a la que deajo entrar a mi casa XD. Y por último creamos una rutina en alexa que cuando se pulse el dispositivo (cuando reciba el trigger de IFTTT) envíe una notificación. Y listo. Lo bueno de hacer todos estos pasos es que solo debés hacerlos una vez. Si querés crear nuevos applets ya tenés la rutina y el dispositivo creado además de las cuentas vinculadas.

Dola AI

Sí, ya sé. No tenés un dispositivo Alexa y están muy caros, entonces todo lo que te expliqué no te sirvió para un carajo. Bueno, más o menos. No podés aplicar lo de gmail y Alexa, pero el resto sí, ya que son conexiones entre servicios que sí tenés. Google calendar, google tasks. ¿Y para qué quiero eso si sigo recibiendo las notificaciones en mi teléfono con google tasks? Primero, google tasks no permite cambiar el sonido predeterminado para notificaciones. Y segundo, no podés modificar tus eventos del calendario desde Alexa pero sí desde whatsapp. ¿Qué qué? Sí, así es. Dola AI es un asistente que gestiona tu calendario desde whatsapp. Como en el resto de los casos tenés que darle permiso al mismo. Pero una vez hecho esto podés crear, editar y borrar eventos del calendario con mensajes escritos, fotos y hasta notas de voz. Mandale un Audio a Dola y decile: «Mañana a las 2 de la tarde, leer la última entrada en el nuevo canal de Kathware en telegram o whatsapp.» y te lo va a

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado recordar según tus configuraciones. En google calendar podés poner que te notifique la por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-cantidad de veces que quieras antes de que empiece un evento. Yo lo tengo para que me**

notifique 30 minutos antes, 15 minutos antes y a la hora del evento. Podés modificar títulos, cambiar fechas, horas, descripciones, lo que quieras. Todo desde la comodidad de tu

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar whatsapp de siempre.

adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia

completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Asistentes virtuales

Aunque no todos tengamos una Alexa, siempre podemos recordar que existen siri y el asistente de google (ahora con su nueva IA Gemini) que cumplen las mismas funcionalidades. Por ejemplo, si tengo que tomar antibióticos durante una determinada cantidad de días, me pongo recordatorios en Alexa. Pero lo mismo podría hacer con el asistente de google o Gemini. Las rutinas para despertarse, para que te lea los eventos del día, para que te diga qué te tenés que llevar sí o sí al salir de casa y demás cosas que se les puedan ocurrir, están al alcance de cualquiera sin tener que comprarse un dispositivo Echo que a estas altura no sé cuanto estará y por si las dudas no quiero saberlo.

¿Algo más, nena?

Sí. Me di de baja de todas las redes sociales excepto linkedin, mastodon, whatsapp por razones obvias y Telegram a la que entré apenas ayer para unirme a canales de mi interés, pero me fui de todos los grupos en los que estaba. Hay razones mucho más personales para esto, pero algo que sí puedo afirmar acá y ahora, es que si tuviese redes sociales no podría estar trabajando en todas estas cosas y en otras que aún no puedo mencionar.

Después. Ya no voy a enviar entradas de mi blog por mensajitos de whatsapp que quizás pueden resultar molestos. En su lugar, las listas de difusión van a ser reemplazadas por canales de whatsapp y telegram para que puedas unirte, seguirlos y ver las publicaciones que quieras y cuando quieras. Las campañas y demás frases o cosas chistosas que comparto en mi estado también van a estar tanto en el propio estado como en los canales.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Mi canal en Whatsapp.

La única forma directa de contactarse conmigo es a través del formulario de esta página. No hay ni Instagram, ni Facebook ni twitter. Esos enlaces serán retirados del blog próximamente. Es decir, cuando se me dé la gana XD.

En cuanto a esos canales, si bien whatsapp no puede conectarse mediante IFTTT, telegram sí puede hacerlo mediante el both de ifttt para esto mismo. Entonces, lo que hacemos en este caso es enviar un mensaje a mi canal de telegram (que será casi siempre el mismo de whatsapp) e IFTTT lo envía a mis instancias en mastodon. Sí, porque si no recuerdan, tengo mastodon. también lo configuré con Tusky para poder hacer pruebas con los mensajes, pero no esperen que esté todo el día pegada a esa cosa porque no. Mi idea es compartir cosas chistosas, las aventuras de cata, artículos de mi interés y publicaciones del blog. Aunque claro, también creé otros 2 applets para conectar el blog mediante feed RSS a mis instancias en mastodon. Ah, hablando de eso... Yo sé que tenía la de la comunidad de NVDA, la de mastodon social y la propia que configuré para el blog. Pero, ¿Alguien sabe si se me está olvidando alguna? En fin, cosas del TDAH...

Y si se pensaban que había terminado, no. ¡Todavía quedaba lugar para otra automatización más!

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado Por último, hice una automatización más con IFTTT. Siempre me pasaba que tengo álbumes por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial 4.0 Internacional](#). o artistas que me gusta escucharlos completos, pero nunca me da ganas de buscarlos por lo que termino escuchando mis me gusta de forma aleatoria. Entonces, lo que hice fue eliminar

todas mis playlists, darle me gusta a todas esas canciones y esos álbumes en spotify, y Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar crearme una única playlist que contenga todo. La automatización lo que hace es que cuando adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que le doy me gusta a una canción me la agrega a esta playlist pública que está a disposición de mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

todos. Cuidado. No me hago responsable de las consecuencias que pueda traerles el uso indiscriminado de la misma para su estabilidad mental...

Kata's Mix

Nota: Para salir de la playlist salten al siguiente encabezado de nivel 1.

Reflexión final

Estas herramientas y automatizaciones no solo me ayudan a organizarme, sino a tener una comprensión más clara de como manejar mi reciente diagnóstico. Mucha gente por la calle me pregunta si es difícil no ver, que hace cuanto estoy así, que me admiran porque salgo a la calle sola. Yo creo que todos tenemos nuestros problemas. Lo importante es aprender a vivir con lo que te tocó independientemente de si es una condición de discapacidad o no, y de cual sea. Adaptarse a lo que te toca vivir y buscar soluciones a las dificultades con las que te encontrás es el verdadero camino a seguir. No importa qué hagas de tu vida ni cuanto intentes llevarte bien con todo el mundo si no se puede estar en paz con uno mismo.

La tecnología y el avance de la IA, han sido y seguirán siendo de gran ayuda para hacer que mis ideas pasen de ser pensamientos a ser acciones. Porque, lo dijo Albert Einstein (ChatGPT no te me enojos por favor): La imaginación es mucho más grande que el conocimiento. Y la imaginación es una característica pura y exclusivamente de los seres humanos.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar iSaluditos, y hasta la próxima!

adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte