

Opciones de accesibilidad en Mac OS High Sierra

Las **Opciones de accesibilidad** en Mac le permiten activar o desactivar en el menú las opciones que necesite para el uso de la Mac.

Para abrir el menú de **Opciones de accesibilidad** presione $\text{⌘} + \text{⌘} + \text{F5}$, con la tecla tabulador se puede navegar por el menú y con la barra espaciadora se puede activar o desactivar cada opción.

Visión

- **Zoom**

Le permite hacer una ampliación de la zona donde se encuentra el cursor. Presionen las teclas $\text{⌘} + \text{⌘} + 8$ para ampliar y restaurar la zona que desee.

Puede configurar las opciones de Zoom desde menú **Apple > Preferencias del Sistema > opción Zoom**

- **VoiceOver**

Lee las descripciones de los elementos de la pantalla y permite controlar la computadora usando solo el teclado. Puede activar y desactivar VoiceOver en cualquier momento; no es necesario reiniciar el ordenador ni volver a iniciar sesión.

- **Formas de activar y desactivar VoiceOver:**

1. Pulse $\text{⌘} + \text{F5}$. Si **VoiceOver** está activado, puede pulsar $\text{⌘} + \text{F5}$ para desactivarlo.

2. Utilice el panel **Acceso Universal** de **Preferencias del Sistema**.

Si ajusta la preferencia **Acceso Universal** para incluir un menú de **Acceso Universal** en la barra de estado, el menú muestra cuando está activado o desactivado **VoiceOver**.

La primera vez que inicie VoiceOver, podrá elegir si desea ejecutar las lecciones de Inicio rápido, una presentación interactiva de las nociones básicas de navegación e interacción con VoiceOver. Cuando VoiceOver está activado, se pueden iniciar en cualquier momento las lecciones de Inicio rápido, pulsando $\text{VO} + \text{⌘} + \text{F8}$.

- **Cómo activar VoiceOver para la ventana de inicio de sesión**

Puede seleccionar una opción en las Preferencias del Sistema para activar automáticamente VoiceOver en la ventana de inicio de sesión del Mac OS X.

Para activar VoiceOver para la ventana de inicio de sesión:

1. Seleccione menú Apple > **Preferencias del Sistema** y haga clic en **Cuentas**.
2. Si el panel de preferencias **Cuentas** está bloqueado, haga clic en el icono del candado de la esquina inferior izquierda de la página y escriba una contraseña de administrador para desbloquearlo.
3. En la lista de cuentas, desplace el cursor de **VoiceOver** hasta “Opc. inicio sesión” y pulse **VO + barra espaciadora**.
4. En las opciones de inicio de sesión, pulse **VO + Flecha derecha** hasta que escuche “**Usar VoiceOver** en la ventana de inicio de sesión”.
5. Pulse **VO + barra espaciadora** para seleccionar la opción.

- **Cómo poner en pausa el habla**

Cuando **VoiceOver** está hablando, es posible poner en pausa el habla y, después, proseguir desde el punto donde se dejó.

Para poner en pausa y reanudar el habla:

1. Pulse la tecla **Control**. Si utiliza gestos de **VoiceOver**, realice una pulsación con dos dedos en el trackpad. Para reanudar el habla, repita la tecla o el gesto.
2. Si desplaza el cursor de **VoiceOver** después de poner en pausa el habla, **VoiceOver** comenzará a hablar desde el elemento donde se encuentre el cursor de **VoiceOver**.
3. Si no ha escuchado algo de lo ha dicho VoiceOver, puede pulsar VO + Z para repetir la última palabra o frase.

- **Dictado**

Dictado te permite dictar un texto en lugar de escribir, y además funciona en más de 40 idiomas. Puedes responder un email, buscar en Internet o escribir un informe simplemente usando tu voz. Ve a cualquier campo de texto, activa **Dictado** y di en voz alta lo que quieres escribir. macOS también viene con más de 50 comandos de edición y formato, así que puedes activar **Dictado** y pedirle a tu Mac que ponga un párrafo en negrita, borre una oración o reemplace una palabra. También puedes usar flujos de trabajo de **Automator** para crear tus propios comandos de Dictado.

Activar la función de dictado

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema**, haga clic en **Teclado** y, a continuación, en **Dictado**.
2. Haga clic en **Activar**. Si se le solicita, haga clic en **“Activar dictado”**.
3. Si desea utilizar **“Dictado mejorado”**, seleccione su casilla.

Si activa **“Dictado mejorado”**, podrá dictar texto aunque se esté sin conexión y usar una frase de contraseña del dictado para comenzar a dictar. Para obtener más información, consulte Utilizar el menú y la frase de contraseña del dictado.

Si no desea descargar el software necesario para utilizar **“Dictado mejorado”**, puede eliminar la selección de **“Dictado mejorado”** y utilizar un dictado basado en servidor. Con el dictado basado en servidor, sus palabras se envían a los servidores de Apple, donde se analizan con los últimos datos lingüísticos. El texto convertido final aparece cuando deja de dictar, tal como se describe debajo de **“Dictar texto”** a continuación.

Para obtener más información, haga clic en **“Acerca del dictado y la privacidad”**.

4. Para dictar en otro idioma, haga clic en el menú desplegable **Idioma** y, a continuación, seleccione el idioma y el dialecto.
 - Añadir un idioma que no aparezca: seleccione **Personalizar** o **“Añadir idioma”** y escoja los idiomas que desea utilizar. Si utiliza **“Dictado mejorado”**, se descargan los idiomas seleccionados.
 - Eliminar un idioma: Haga clic en el menú desplegable **Idioma**, seleccione **Personalizar** y, a continuación, anule la selección del idioma que no desea utilizar.

Dictar texto

1. Coloque el punto de inserción donde desea que aparezca el texto dictado.
2. Pulse la función rápida de teclado del dictado o, si ha activado la frase de contraseña del dictado, pronúnciela seguida de **“iniciar dictado”**, por ejemplo: **“Ordenador, iniciar dictado”**.

La función rápida de teclado por omisión para el dictado consiste en pulsar dos veces la tecla **Fn (Función)**, pero puede definir otra.

También puede seleccionar **Edición > Iniciar dictado**.

3. Cuando en la ventana de retroalimentación del dictado aparezca el icono de un micrófono  con un indicador de volumen fluctuante o si escucha el tono que indica que su Mac está listo para el dictado, dicte su texto.

Para insertar un signo de puntuación, como un punto o una coma, diga el nombre de dicho signo. También puede realizar tareas de formato sencillas. Por ejemplo, diga **“nueva línea”** o **“nuevo párrafo”** para insertar un espacio entre líneas. Consulte **Comandos para dictar texto** para ver una lista de los comandos que puede utilizar para dictar.

Si usa **“Dictado mejorado”**, puede utilizar el teclado, el ratón, el trackpad o comandos verbales para editarlo sobre la marcha. Si no utiliza **“Dictado mejorado”** y empieza a editar, la sesión de dictado se detiene.

4. Si configura dictado para usar múltiples idiomas y desea alternar entre ellos mientras dicta, haga clic en el idioma de la ventana de retroalimentación del habla y seleccione el idioma que le interese.

Para obtener información acerca de cómo configurar el dictado para usarlo con múltiples idiomas, consulte **“Activar la función de dictado”** más arriba.

5. Cuando haya terminado, pulse la función rápida de teclado para dictado o haga clic en el botón **Aceptar** de la ventana de retroalimentación del habla.

El texto ambiguo se resalta con un subrayado en azul. Si el texto está mal, haga clic en él y seleccione una alternativa. También puede escribir o dictar el texto correcto.

Definir otra función rápida de teclado para dictado

Por omisión, debe pulsar la tecla **Fn (Función)** dos veces para iniciar o detener el dictado. Si lo desea, puede seleccionar otra función rápida de teclado para dictado.

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema**, haga clic en **Teclado** y, a continuación, en **Dictado**.
2. Haga clic en el menú desplegable **“Función rápida”** y seleccione una función diferente.

Para crear una función rápida que no esté en la lista, seleccione **Personalizar** y pulse las teclas que desea utilizar. Por ejemplo, puede pulsar **⌘ + Z**.

Cambiar el micrófono utilizado para dictar

El menú desplegable situado debajo del icono del micrófono en el panel **Dictado** del panel de preferencias **Teclado** muestra qué dispositivo utiliza actualmente el Mac para escuchar.

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema**, haga clic en **Teclado** y, a continuación, en **Dictado**.
2. Haga clic en el menú desplegable situado bajo el icono del micrófono y, a continuación, seleccione el micrófono que desea utilizar para dictar.

Si selecciona **Automático**, el Mac procesará el sonido procedente del dispositivo más probable para usar con el dictado.

Desactivar el dictado

Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema**, haga clic en **Teclado**, haga clic en **Dictado** y haga clic en **Desactivar**.

Si usa **“Dictado mejorado”**, puede decir comandos para controlar su Mac. Por ejemplo, puede decir comandos para seleccionar texto, desplazarse por un documento o pulsar la tecla Retorno. Para tareas más avanzadas, como alternar entre apps, navegar por distintas ventanas o hacer clic en ítems de menús, cuadros de diálogos o ventanas, puede activar una serie de comandos de dictado avanzados. Además, también puede crear sus propios comandos. Para obtener más información, consulte **Controle su Mac** y sus aplicaciones utilizando comandos de dictado y Hacer clic en ítems con un comando de dictado.

- **Zoom**

Zoom es una poderosa lupa integrada que te permite ampliar la pantalla hasta 20 veces para que puedas verla mejor. Puedes configurar un atajo para ampliar o reducir rápidamente seleccionando “**Usar gesto de desplazamiento con teclas modificadoras para zoom**” en el panel **Zoom** de **Accesibilidad** en **Preferencias del Sistema**. Puedes ampliar en pantalla completa o con el modo Picture in Picture, que te permite ver la zona ampliada en una ventana aparte mientras el resto de la pantalla conserva su tamaño original. Una tecla de función rápida te permite recorrer la pantalla sin mover el cursor con la vista aumentada. macOS también puede hacer parpadear la pantalla cuando aparece una notificación o leer en voz alta el texto debajo del cursor. El motor de aceleración del hardware amplía el tamaño de todo lo que tengas en la pantalla, desde el texto de una página web hasta las fotos de la familia o un lugar específico dentro de un mapa.

Para activar o desactivar **Zoom**, seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema** y, a continuación, haga clic en **Accesibilidad**, luego active la opción **Activar Zoom**. También puede acceder rápidamente al panel pulsando **⌘ + ⌘ + F5**.

- **Tamaño del cursor**

macOS te permite aumentar el tamaño del cursor para que te sea más fácil ver dónde está en cada momento y puedas seguirlo mejor al desplazarte por el Mac. Si ajustas el tamaño del cursor una vez, este conservará el tamaño, incluso si cambia de forma. Además, cuando agitas el mouse o mueves el dedo de un lado a otro en el trackpad, el cursor se hace más grande para que te resulte más fácil encontrarlo.

Puede activar o desactivar esta función de la siguiente manera:

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema** y, a continuación, haga clic en **Accesibilidad**.
2. Haga clic en **Pantalla** y active la selección de “**Agitar el puntero del ratón para ubicarlo**”. También puede aumentar permanentemente el cursor al tamaño que desee moviendo el regulador “**Tamaño del cursor**” hacia la derecha.

- **Opciones de contraste**

Si aumentar el contraste o desactivar el color te ayuda a ver mejor la pantalla, macOS te permite invertir los colores o activar la escala de grises. Una vez definidas tus preferencias, la configuración se aplica a todo el sistema, así que disfrutarás de la misma vista en todas las apps.

Puede activar o desactivar esta función de la siguiente manera:

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema** y, a continuación, haga clic en **Accesibilidad**.
2. Haga clic en **Pantalla** y active la selección de su preferencia. También puedes activar Aumentar Contraste para mejorar la definición moviendo el regulador “**Contraste de Pantalla**” hacia la derecha. Estas opciones son aplicables a todas las apps.

Audición

- **FaceTime**

FaceTime es ideal para las personas que se comunican mediante el lenguaje de señas. Tiene video de alta calidad y una gran velocidad de fotogramas, para que no te pierdas ni una mueca, gesto o expresión facial. Y como el Mac, el iPhone, el iPad y el iPod touch vienen con FaceTime, puedes hablar con usuarios de iOS y macOS que estén al otro lado de la calle o del mundo.

- **Tecleo para Siri**

Siri te ayuda a hacer más con tu computador. Si prefieres comunicarte por escrito, una nueva opción de accesibilidad te permite configurar Siri en modo “Tecleo para Siri” y pedirle lo que necesites usando el teclado en pantalla o un teclado externo. Escribete para navegar por la web, enviar mensajes, buscar documentos, crear recordatorios, e incluso activar y desactivar diversas configuraciones de accesibilidad. Además, puedes usar la funcionalidad de texto predictivo para que te sugiera la siguiente palabra según lo que estés escribiendo.

- **Subtítulos opcionales**

Disfruta de películas, videos y podcasts activando los subtítulos opcionales, una funcionalidad compatible con apps de macOS, como iTunes y QuickTime. Busca el ícono CC para comprar o arrendar películas con subtítulos en el iTunes Store, o encontrar podcasts con subtítulos en iTunes U. Incluso puedes personalizar el tamaño y el tipo de letra de los subtítulos, usando estilos más grandes y de contornos más definidos.

- **Audio Mono**

Si tienes dificultades auditivas o eres sordo de un oído, puedes llegar a perderte parte del audio al usar audífonos, ya que las grabaciones estéreo suelen enviar pistas de sonido diferentes a los canales izquierdo y derecho. macOS puede reproducir los dos canales en ambos oídos, y además te permite ajustar el balance del volumen en cada oído. Así no te perderás ni una nota de un concierto ni una palabra de un audiolibro.

Habilidades físicas y motoras

- **Teclado de Accesibilidad**

Ahora puedes navegar en macOS casi sin usar un teclado externo. El nuevo Teclado de Accesibilidad es un teclado en pantalla personalizable que brinda funcionalidades de escritura y navegación más avanzadas a los usuarios con discapacidades motoras. También es compatible con dispositivos de seguimiento de cabeza para mover el cursor y seleccionar o arrastrar elementos de la pantalla. Además, el Teclado de Accesibilidad es compatible con la funcionalidad Permanencia, que permite usar macOS sin necesidad de presionar ningún botón del mouse.

- **Control por botón**

Con el control por botón, puede utilizar un dispositivo de ayuda (como un botón o un joystick) para introducir texto, interactuar con los ítems de la pantalla y controlar su Mac. Los controles del panel de inicio del control por botón le permiten explorar un panel o la interfaz de usuario hasta que use un botón para seleccionar un ítem o realizar una acción.

Activar el control con botones

1. Seleccione **menú Apple > Preferencias del Sistema**, haga clic en **Accesibilidad** y en **“Control por botón”**.
2. Haga clic en **General** y luego seleccione **“Activar el control por botón”**.

El panel de inicio del control por botón se muestra en su escritorio.

Usar el panel de inicio

1. **Teclado:** Muestra el teclado por omisión. Escriba texto en un documento o en un campo explorando el teclado en el panel, abriendo un grupo de teclas y seleccionando una tecla. Preste atención al grupo a lo largo de la parte inferior del teclado: contiene palabras sugeridas, basándose en las teclas pulsadas anteriormente; puede ahorrar tiempo de escritura seleccionando una palabra sugerida.

2. **Puntero:** Proporciona botones para desplazar el puntero y hacer clic con él. Para desplazar el puntero por una zona de la pantalla, seleccione Mover para hacer clic automáticamente con el puntero cuando ha llegado a una zona de la pantalla, seleccione la opción **“Mover y hacer clic”**.

Para ambas acciones, un bloque vertical comenzará a deslizarse por la pantalla. Cuando pulse el botón **“Seleccionar ítem”**, el bloque se detiene y una línea azul vertical comienza a deslizarse por el bloque. Cuando vuelva a pulsar el botón, la línea azul se detendrá (si la precisión del puntero está ajusta a Alta en el panel Navegación del panel de preferencias **“Control por botón”**) o bien reducirá notablemente su velocidad antes de que pulse de nuevo el botón para detenerla.

Cuando realiza la misma operación en sentido horizontal, el puntero se desliza hasta la intersección de dos líneas azules; si ha utilizado la opción **“Mover y hacer clic”**, ha seleccionado el ítem ubicado en la intersección de las dos líneas azules.

3. **App:** Explora los ítems y grupos de la ventana activa de la app actual.
4. **Dock:** Explora los ítems del Dock.
5. **Barra de menús:** Explora el grupo de la barra de menús y el grupo de menús extras.
6. **Sistema:** Proporciona botones para controlar el volumen o el brillo de la pantalla del Mac, así como la reproducción de contenidos.

Si su Mac dispone de Touch Bar, Sistema incluirá **“Activar/desactivar Touch Bar”**, que muestra la Touch Bar a lo largo de la parte inferior de la pantalla. Esto le permite utilizar el control por botón para señalar y seleccionar ítems en la Touch Bar. Para obtener más información acerca de la Touch Bar, consulte el artículo de soporte de Apple **Cómo usar la Touch Bar de tu MacBook Pro**.

7. **Personalizado:** Muestra los paneles personalizados que están disponibles. Puede crear paneles personalizados (con ayuda del editor de paneles) para agilizar las tareas y acciones más habituales para las aplicaciones.
8. **Ubicación:** Proporciona botones para reubicar el panel de inicio del control por botón en la pantalla.
9. **Dispositivos:** Muestra los dispositivos Apple disponibles (por ejemplo, los dispositivos con iOS o Apple TV) que puede controlar mediante el control de botón en su Mac, sin tener que emparejarlo con el otro dispositivo. Su Mac, dispositivos iOS y Apple TV deben encontrarse conectados a la misma red Wi-Fi. Además, deberá iniciar sesión con la misma cuenta de iCloud en cada uno de los dispositivos.

- **Teclado Fácil**

Teclado Fácil combina la pulsación de las teclas para que puedas introducir un comando presionando sus teclas una por una, en lugar de hacerlo de forma simultánea. A medida que ingresas una combinación, como por ejemplo **⌘ + S** para guardar, macOS te va mostrando las teclas presionadas y reproduce un efecto de sonido. De esta manera puedes asegurarte de haber activado las teclas correctas.

- **Teclas Lentas**

Teclas Lentas ajusta la sensibilidad del teclado para procesar sólo las teclas que has tenido la intención de presionar. Lo que hace es crear un intervalo de tiempo entre la pulsación de una tecla y su activación. Este intervalo se puede ajustar, y también puedes elegir que se emita un sonido cada vez que presionas una tecla.

- **Teclas para el Ratón**

Si tienes dificultades para usar un mouse o trackpad, la funcionalidad Teclas para el Ratón te ayuda a controlar el cursor mediante el teclado numérico. Presiona una tecla numérica como si fuera el botón del mouse y usa otras para moverte por la pantalla o para arrastrar y soltar elementos. Así puedes navegar fácilmente por los menús, el Dock y todas las ventanas abiertas.