

CHECKLIST de seguridad y privacidad digital

Dispositivos

- | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿Has hecho respaldos de tu información más importante recientemente? | ☐ | ☐ |
| ¿Tu computadora, tablet y celular tienen PIN, clave o contraseña de bloqueo de pantalla? | ☐ | ☐ |
| ¿Mantienes al día las actualizaciones de tus sistemas operativos y aplicaciones? | ☐ | ☐ |

Comunicaciones

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Utilizas aplicaciones de chat, video y llamada con cifrado de extremo a extremo? | ☐ | ☐ |
| ¿Utilizas VPNs cuando te conectas a redes públicas? | ☐ | ☐ |

Cuentas en línea

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿Utilizas contraseñas diferentes en tus cuentas? | ☐ | ☐ |
| ¿Utilizas gestores de contraseñas en lugar de anotarlas en libretas o papelititos? | ☐ | ☐ |
| ¿Tus contraseñas son alfanuméricas y seguras como 4/f@nuM3r!c4? | ☐ | ☐ |
| ¿Tienes activada la verificación en 2 pasos? | ☐ | ☐ |
| ¿Identificas engaños o estafas a través de mensajes o correos electrónicos? | ☐ | ☐ |

CONSEJOS de seguridad y privacidad

Dispositivos

Respaldo

Haz copias de tu información importante y guárdalos en un lugar seguro (Disco externo o la nube).

Bloqueo y cifrado de dispositivos

Utiliza contraseñas o pin para proteger el acceso a tu teléfono y computadora. Y cifra tus discos duros y carpetas.

Actualizaciones

Actualiza regularmente tus aplicaciones y sistemas operativos para protegerlos de vulnerabilidades.

Aplicaciones y programas

Instala únicamente aplicaciones y programas de fuentes de confianza para evitar infectarte con malware.

Comunicaciones

Chats seguros

Utiliza aplicaciones con cifrado de extremo a extremo (WhatsApp, Signal).

Navegadores seguros

Utiliza navegadores que protejan tu navegación en línea (Brave, Firefox, Tor).

VPN

Enciende una VPN cada vez que te conectes a WiFi en lugares públicos (TunnelBear, Proton VPN, Mullvad).

Cuentas en línea

Contraseñas seguras

Una contraseña segura tiene números, letras mayúsculas y minúsculas, y caracteres especiales. Evita repetirlas.

Gestor de contraseñas

Utiliza un gestor de contraseñas. (Bitwarden, KeePass)

Verificación en dos pasos

Activa la verificación en dos pasos para evitar accesos no autorizados si tu contraseña falla.

Prevención ante engaños digitales

Evita reaccionar a mensajes que suenan urgentes, verifica la fuente y nunca entregues datos sensibles (datos personales, códigos o contraseñas)

Privacidad en perfiles personales

Limita quién puede contactarte, ver tu perfil y la información que compartes en redes sociales a través de la configuración de privacidad.

Escríbenos a: seguridad@socialtic.org

Visita: [Protege.la](https://protege.la)



PROTEGE.LA

CÓMO VIAJA



TU INFORMACIÓN



EN INTERNET



Checklist de seguridad y privacidad digital



