

“CIBERSEGURIDAD EN EL DÍA A DÍA: CÓMO PROTEGERSE SIN SER EXPERTO”

La ciberseguridad no es solo para personas expertas en ingeniería o hacking, es para cualquiera que use un celular, tenga correo electrónico o utilice redes sociales.

¿Qué es la ciberseguridad?



La ciberseguridad es la protección de tu información digital, para evitar que personas sin permiso puedan verla, robarla o modificarla.

Así como cierras la puerta de tu casa o cuidas tus llaves y tu cartera, también es importante proteger lo que haces en línea: tus correos electrónicos, tus archivos, tus redes sociales y cualquier actividad en Internet.

Errores comunes que pueden poner en riesgo tu seguridad digital



Hay acciones cotidianas que, sin darnos cuenta, pueden poner en peligro nuestra información personal. Algunos de los errores más comunes son:



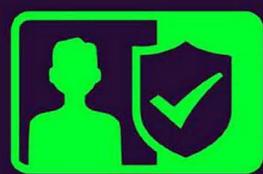
Usar la misma contraseña para todo. Si alguien descubre una, podría acceder a todas tus cuentas.



Hacer clic en enlaces sin verificar. Ya sea por SMS, WhatsApp o correo electrónico, muchos de estos enlaces pueden ser falsos y llevarte a sitios peligrosos.



Compartir demasiada información personal en redes sociales. Detalles como tu dirección, número de teléfono o rutinas diarias pueden ser usados en tu contra.



5 hábitos sencillos para mejorar tu seguridad digital

Protegerse en Internet no tiene que ser complicado. Aquí te dejamos cinco acciones simples que puedes empezar a aplicar desde hoy:

1

Usa contraseñas largas y diferentes para cada cuenta. Así evitas que, si alguien descubre una, tenga acceso a todas tus cuentas.

2

Activa la verificación en dos pasos. Muchas aplicaciones, como WhatsApp, te dan esta opción. Es una capa extra de seguridad que vale la pena.

3

Evita conectarte a redes Wi-Fi públicas sin protección. Estas redes pueden ser inseguras. Si necesitas usarlas, asegúrate de tener un buen antivirus o antimalware activado.

4

Revisa los permisos que das a las aplicaciones. Algunas apps piden acceso a tu cámara, ubicación o contactos sin que lo necesiten realmente.

5

Mantén tus dispositivos y programas actualizados. Las actualizaciones corrigen errores de seguridad. Esto incluye tu celular, computadora, aplicaciones y antivirus.

¿Qué hacer si crees que te hackearon?

Si sospechas que alguien entró a tus cuentas, sigue estos pasos simples para protegerte:



Cambia tus contraseñas lo antes posible.



Avisa a tus contactos que tus cuentas fueron comprometidas, para que no caigan en mensajes falsos pidiendo dinero o datos personales a tu nombre.



Revisa tus movimientos bancarios y notifica a tu banco si ves algo extraño.

Para mayor información puedes consultar:

<https://redporlaciberseguridad.org/>

<https://ciberseguridad.com/guias/recursos/>

<https://www.seguridad.ipn.mx/>