

# BIENESTAR Y SEGURIDAD DIGITAL



1

**NO  
CRITIQUES  
O  
INSULTES**

No participes en conversaciones que inciten a la violencia o al acoso

2

No descargas aplicaciones que no sean de confianza.

No utilices el móvil o tablet antes de dormir.

Avisa cuando un mensaje te haga sentir mal o te moleste un comentario.

3

**PRIVACIDAD**

Ordena tu escritorio y tus archivos. Limpia tus bandejas de entrada de correos viejos o no deseados. Elimina apps que no usas. ¡Es como limpiar tu casa!

4

**NO TENEMOS QUE  
SABER TODO LO  
QUE PASA TODO  
EL TIEMPO.**

No mandas fotos o imágenes donde se te vea y donde se conozca donde vives.

No grabes a nadie sin su consentimiento.

Piensa que lo que publique siempre quedará.

**RECUERDA . . .**

5

Establecer un límite de tiempo.

Escribir contraseñas seguras con mayúsculas, minúsculas, símbolos y números.

## RECUERDA . . .

Desconocemos cual es la identidad de alguien de una foto. Puede ser un perfil falso, por lo que no aceptes nunca a desconocidos.

Cubre la cámara cuando no la estes utilizando.  
Desconecta el gps, bluetooth y wifi.

No compartas datos personales como domicilio o cuentas bancarias.

Trata a las personas en Internet con el mismo respeto que en la realidad cara a cara.