

Cuídate y Sé Inteligente en Línea

Actualmente es difícil funcionar en el mundo sin una presencia en línea. Prueba estos consejos para proteger tu privacidad y tu seguridad en línea:

- ▶ **Piensa antes de hacer clic.** El fraude electrónico o “phishing” es cuando un estafador o estafadora te envía un mensaje que te tienta a hacer clic en un vínculo o liga falsa. A menudo, la meta es tener acceso a tu información personal o infectar tu dispositivo con un malware. Algunos estafadores o estafadoras pueden presentarse como una amistad tuya, como un colega o como una empresa con la que haces negocios. Pueden tratar de presionarte para que actúes rápidamente para evitar terribles consecuencias, como perder tu acceso a un servicio.
- ▶ **Sé inteligente en las redes sociales.** Antes de interactuar con una persona que no conoces, revisa su perfil para verificar que no es un bot o un estafador o estafadora. Nunca compartas en las redes sociales tu número de teléfono, tu dirección ni otra información que te identifique.
- ▶ **Cambia tus contraseñas en forma frecuente.** Las mejores contraseñas son de 10 a 18 caracteres con una mezcla de números, letras mayúsculas y minúsculas, y símbolos. Cuando sea posible, opta por una autenticación de dos factores (2FA por sus siglas en inglés).
- ▶ **Ten precaución con las redes wi-fi gratuitas.** Las redes abiertas de wi-fi son presa fácil para los estafadores. Evita conectarte a sitios que contengan información personal sensible (como una aplicación de un banco) a menos que estés utilizando un VPN.



- ▶ **Está muy atento o atenta en los sitios de citas.** Las conductas que dan señales de alerta incluyen a una persona que quiere inmediatamente mover tu conversación de la aplicación de citas a tu correo electrónico, una persona que te da excusas de por qué no te puede conocer en persona o una persona que te pida dinero.
- ▶ **No digas ni hagas cosas que puedas lamentar después.** Una vez que oprimas la tecla de “enviar” en un correo electrónico, en un texto o en una publicación de redes sociales, pierdes el control sobre ese mensaje. Aún si lo borras después, pudo haber sido guardado por la persona que lo recibió o por otras personas que tengan acceso a la publicación. Ten en mente que tus acciones en línea podrían impactar tus posibilidades en tu carrera profesional actual o futura, o dañar tu reputación, o dañar tu relación con tus seres queridos.
- ▶ **Sé respetuosa o respetuoso.** El mejor consejo para una conducta en línea es tratar a los demás con la misma cortesía que utilizarías en el mundo real.

No importa qué tanto cuidado tengas en línea, el robo de identidad es todavía un riesgo. Llama a Asuntos de Vida para recibir ayuda para recuperarte de cualquier incidente.

Llama gratis a Asuntos de Vida de Empathia en cualquier momento.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Visita Asuntos de Vida en línea en **mylifematters.com**

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.
Fuente: Balance

