

Guía 1: Proteja y asegure su tecnología

Cada dispositivo digital dispone de funciones de seguridad. Esas funciones protegen su información privada y garantizan que nadie utilice el dispositivo sin su permiso.

Esta guía ofrece consejos para aplicar las funciones de seguridad de su ordenador, teléfono o tableta.

¡Recuerde! Nadie mejor que usted conoce su situación. Adopte únicamente las medidas de protección y seguridad que usted crea convenientes para mantenerla a salvo.

Contraseñas y claves de acceso

Cree contraseñas y claves de acceso seguras que sean difíciles de descifrar. Utilizar una frase que solo conozca usted es una buena forma de crear contraseñas seguras; por ejemplo, “C@tsareb3tterthand0gs!”. Elija una combinación de entre 6 y 8 letras (incluyendo mayúsculas), números y símbolos. No use apellidos, fechas de nacimiento, nombres de mascotas, aficiones personales ni cosas favoritas que podrían adivinar fácilmente aquellos que la conocen.

No emplee la misma contraseña para todos sus dispositivos y cuentas. Si alguien descubriera esa contraseña, entonces podría tener acceso a todo.

Nunca comparta sus contraseñas ni claves de acceso y asegúrese de cambiarlas con frecuencia.

Virus, programas maliciosos y otros fallos técnicos

Los virus, los programas maliciosos y los programas espía son unos programas que se instalan automáticamente en su dispositivo para robar su información o rastrear su posición.



Puede instalar un antivirus para buscar virus, programas maliciosos y programas espía y eliminarlos de su dispositivo.

Tener actualizados todos sus programas y aplicaciones ayuda a evitar que entren virus. Un buen hábito es hacer clic en “actualizar” en cuanto reciba el aviso.

No acceda a enlaces o a archivos adjuntos sospechosos en los correos electrónicos, incluso cuando parezcan que han sido enviados por un amigo o por una empresa conocida, como un banco. Al pinchar en los enlaces, los virus y los programas maliciosos infectan su ordenador.

Bluetooth y wifi

Desconecte el Bluetooth y el wifi cuando no los use. Estas herramientas de conectividad pueden permitir que otras personas accedan a su dispositivo sin que lo sepa.

Servicios de localización

Desconecte el GPS y los servicios de localización cuando no los use. Aunque es conveniente hacer uso de los servicios de localización cuando utilice aplicaciones como Google Maps, los servicios de localización también pueden revelar su posición al maltratador.

Aplicaciones

Elimine o borre de su teléfono las aplicaciones que ya no use o que no recuerde haber instalado. La mayoría de aplicaciones solicitan mucha información personal al registrarse. Piense detenidamente acerca de la información que comparte. Para proteger su privacidad, proporcione solo la información personal mínima que sea necesaria para utilizar la aplicación.

Correo electrónico

Cree una nueva cuenta de correo electrónico que no contenga su nombre ni cualquier otra palabra que le identifique. Utilice este correo electrónico para cosas que quiera mantener en privado, incluyendo la planificación de seguridad.

Iniciar y cerrar sesión... siempre

Cierre sesión en sus cuentas de correo electrónico, en sus ordenadores y dispositivos siempre que termine de usarlos. De ese modo, nadie podrá acceder fácilmente a sus cuentas o a su información privada.

Vigile sus dispositivos

Nunca deje desatendidos los teléfonos o tabletas y utilice siempre una clave de acceso para mantenerlos bloqueados.

Utilice las funciones de seguridad en su ordenador, teléfono o tableta

Active las funciones de seguridad en su dispositivo. Asegúrese de comprobarlas nuevamente después de cada actualización del sistema operativo o de las aplicaciones.

Reciba ayuda

¡Recuerde! El maltrato tecnológico es inaceptable y no es su culpa. Existe ayuda disponible. Si no se siente segura, póngase en contacto con la policía y los servicios de emergencia llamando inmediatamente al Triple Cero (000).

Si no habla inglés

Llame al Triple Cero (000) desde un teléfono fijo y pregunte por **“Police” (policía)**, **“Fire” (bomberos)** o **“Ambulance” (ambulancia)**. Manténgase a la espera y le pasarán con un intérprete.

Si no se trata de una emergencia, llame o diríjase a su comisaría local.

Para obtener ayuda adicional, póngase en contacto lo antes posible con **1800RESPECT** desde un teléfono o dispositivo seguro:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ofrece planificación de seguridad, asesoramiento y asistencia 24 horas de manera gratuita y confidencial para todos los tipos de maltrato, incluyendo el maltrato familiar y sexual. También pueden ponerle en contacto con otros servicios de su zona. Visite 1800respect.org.au/languages/ para obtener más información, asesoramiento y videos en otros idiomas.