

El poder de las contraseñas: ¡ciérrale la puerta a los hackers!



Imagina que tu contraseña es una llave mágica. ¿Te gustaría que fuera algo como “1234” o “FluffyTheDragon42Ra!nbowCak3”? Una de ellas es mucho más difícil de adivinar para los hackers entrometidos, ¡y mucho más divertida de recordar! Eso se llama una **frase de contraseña**, y es tu arma secreta. Las frases de contraseña usan combinaciones divertidas o extrañas de palabras y números que tienen sentido para ti, pero que no tienen sentido para un hacker. Y recuerda: tus contraseñas son **solo para ti**, no para tu mejor amigo, ni para un desconocido, ¡y mucho menos para alguien que llama fingiendo ser tu banco!

Consejos rápidos para crear supercontraseñas:

- * **Crea frases de contraseña:** usa cuatro o más palabras y números al azar (por ejemplo, GelatinadePlátano42CohetePato).
- * **Evita usar información personal:** nunca incluyas nombres, fechas de cumpleaños ni tus toppings de pizza favoritos.
- * **Nada de repetir:** cada sitio web debe tener su propia frase de contraseña única.
- * **Manténla en secreto:** nadie debe pedirte tu contraseña, ni siquiera el “servicio de soporte técnico”.
- * **Anótala de forma segura:** puedes escribirla en un cuaderno, ¡pero no lo dejes junto al teclado!
- * **Usa un gestor de contraseñas:** te ayudará a crear y controlar contraseñas seguras.
- * **Elige herramientas confiables:** usa gestores de contraseñas de primer nivel, como LastPass y KeePass, para mantener tus contraseñas seguras.

Tú tienes el poder de protegerte en línea!

La seguridad en internet no tiene por qué ser algo difícil ni dar miedo. Con unos cuantos hábitos inteligentes, puedes ganarle a los hackers, proteger tu dinero y ayudar a toda tu familia a navegar de forma segura. Ten este folleto a mano como tu guía rápida para convertirte en un ciberhéroe: hacer clic, tocar o deslizar la pantalla puede ser más seguro cuando sabes lo que debes buscar.

Las 5 mejores medidas ciberinteligentes:

- * **Crea frases de contraseña** sólidas y nunca reutilices contraseñas.
- * **Haz una pausa antes de hacer clic** y verifica los enlaces y correos electrónicos en busca de señales de phishing.
- * **Compra con tarjetas de crédito** y verifica siempre a quién le compras.
- * **Habla con los niños** sobre lo que ven, juegan y sienten en línea.
- * **Actualiza tus dispositivos** con regularidad para mejorar la seguridad.



Para obtener más información, escanea el código QR o visita: staysafemichigan.com



Manual de ciberseguridad para familias

Actúa con inteligencia para bloquear estafadores, proteger a los menores y defender tus datos.





Sé inteligente. Mantén la seguridad. ¡Sé un ciberhéroe!

Internet es un lugar enorme y emocionante donde podemos aprender, jugar, hablar con amistades e incluso hacer compras. Pero, así como usas un casco cuando andas en bicicleta, también necesitas protegerte cuando navegas en línea. Las estafas están en todas partes: desde ofertas de trabajo falsas y cheques sospechosos hasta emergencias familiares inventadas y mensajes de voz falsificados. ¡Para eso es esta guía! Estamos aquí para ayudarte a ti y a tu familia a mantenerse seguros, informados y con confianza cada vez que se conecten a internet.

En este folleto aprenderá a crear contraseñas supersecretas que ni siquiera los hackers más astutos podrán adivinar. Descubrirás formas de detectar sitios web falsos, evitar trampas de phishing y proteger tu dinero de estafas con tarjetas de regalo, suplantadores de identidad y tiendas falsas. Para las familias, incluimos consejos sencillos que ayudan a padres, madres e hijos a hablar sobre lo que ven en línea y cómo manejarlo de manera segura.

¿Tienes todo listo para convertirte en ciberhéroe? Vamos a explorar cómo hacer clic con cuidado, comprar inteligente y proteger a las personas que amamos de los engaños en línea.



Protege tu dinero: gánale a los estafadores en línea

Los estafadores son cada vez más astutos: se hacen pasar por reclutadores de empleo, familiares en problemas o incluso tus tiendas favoritas. Un clic equivocado o un pago apresurado puede costarte muchísimo dinero. Desde cheques falsos por supuestos trabajos hasta tiendas en línea que nunca envían lo que compras, los estafadores siempre están preparando nuevos trucos. Por eso es tan importante detenerte, verificar todo y hacer caso a tu intuición antes de enviar dinero por internet. Con unos cuantos hábitos inteligentes, puedes mantener tu dinero (y tu tranquilidad) a salvo de los estafadores.

Acciones inteligentes para cuidar tu dinero en línea:

- * **Compra con tarjeta de crédito, no de débito:** las tarjetas de crédito ofrecen una mayor protección si algo sale mal.
- * **Usa Bienes y servicios:** selecciona siempre esta opción al enviar dinero en línea, ya que ofrece mayor protección.
- * **Verifica al vendedor:** busca información de los vendedores en el Better Business Bureau antes de comprar.
- * **Revisa tus estados de cuenta:** revisa tu cuenta cada semana, o incluso con más frecuencia, para detectar cualquier sorpresa.
- * **No caigas en el truco de “paga con tarjeta de regalo”:** las empresas reales nunca piden tarjetas de regalo ni contraseñas.
- * **Mantén el escepticismo:** si una oferta suena demasiado buena, probablemente no sea real.



Pantallas y niños: ante todo, calma y amabilidad

Seamos realistas: a los niños les encantan las pantallas. Y, a veces, ¡son útiles! Cada niño es diferente, y la forma en que usan los medios puede afectarlos de distintas maneras. Los padres y madres no necesitan ser expertos en tecnología: basta con tener curiosidad, mostrar interés y estar dispuestos a conversar. Al abordar los siguientes “5 Cs” del uso inteligente de los medios, las familias pueden crear hábitos saludables frente a la pantalla, disfrutar más tiempo de calidad y convertir esos momentos en una oportunidad para aprender, convivir y dormir mejor (sí, en serio).

Los 5 aspectos del uso de medios en familia:

- * **Niños:** conoce la personalidad de tus hijos. ¿Qué tipo de contenido les gusta y cómo les afecta?
- * **Contenido:** obsérvalos y juega con ellos. Ayúdales a identificar qué es útil, perjudicial o excesivo.
- * **Calma:** las pantallas no deben ser la única forma de relajarse. Crea rutinas tranquilas y busca maneras no digitales de descansar.
- * **Crea opciones:** no se trata solo de reducir el tiempo de pantalla, sino de cambiarlo por actividades divertidas como convivir con mascotas, armar rompecabezas, ver películas o salir al aire libre.
- * **Comunicación:** hablen abiertamente y con frecuencia. Haz preguntas, escucha sin juzgar y apóyales para que se conviertan en ciudadanos digitales inteligentes.

