

## Checklist de cuidado digital

### SEGURIDAD DE CUENTAS

- Cambié mis contraseñas por otras **largas y únicas**.
- Activé **segundo factor (2FA/ MFA)** en mis cuentas principales.
- Revisé qué dispositivos tienen sesiones abiertas.
- Saqué accesos a apps o servicios que ya no uso.

.....

Se sugiere que tengan **al menos entre 14 y 16 caracteres**, combinando palabras, frases, números o símbolos. Como criterio mínimo de cuidado, se recomienda priorizar contraseñas **únicas y robustas** al menos para:

el correo electrónico personal, correos de trabajo, militancia u organización, redes sociales, y servicios bancarios o financieros.

Se recomienda evitar el uso del gestor de contraseñas de Google para el almacenamiento de contraseñas sensibles, priorizando herramientas especializadas en gestión segura de credenciales.

### PLATAFORMAS CLAVE CON 2FA ACTIVADO

- Instagram
- WhatsApp
- Telegram
- TikTok
- Gmail / cuenta Google
- Facebook
- X
- LinkedIn
- Microsoft (Outlook / Hotmail)
- Apple (Apple ID / iCloud)



### EXPOSICIÓN Y RASTRO DIGITAL

- Me busqué en internet y vi qué información aparece sobre mí.
- Revisé fotos, posteos viejos y datos sensibles visibles.
- Borré u oculté lo que ya no necesito que esté público.
- Revisé si mis perfiles aparecen en Google (indexación).
- Revisé la información de tercerxs que he compartido.

X

### CUERPO DIGITAL E IDENTIDADES

- Pensé cómo aparezco en redes (qué muestro, qué digo, qué datos dejo).
- Separé, cuando pude, lo personal de lo laboral / militante.
- Definí si uso identidad real, seudónima, anónima o colectiva según el contexto.
- Recordé que **ser visible también puede ser una estrategia**, no solo un riesgo.

### CONEXIÓN Y DISPOSITIVOS

- Tengo mi dispositivo actualizado.
- Definí si mis actividades y visibilidad en internet requieren un modelo de seguridad más complejo.
- Uso **VPN** en momentos sensibles o redes públicas.
- Evito conectarme sin cuidado desde WiFi abiertas.
- Evito descargar aplicaciones de orígenes desconocidos.
- Chequeé el uso de la localización en mis dispositivos.

### RED DE APOYOS

- Tengo identificadas personas de confianza para apoyo emocional.
- Sé a quién recurrir para ayuda técnica.
- Tengo contactos para orientación legal o institucional.

