

Consejos adicionales para mantener tu contraseña segura:

- **Evita usar la misma contraseña para todas tus cuentas.** Si alguien descubre una contraseña, podría acceder a todo.
- **Escribe tu contraseña en un lugar seguro,** como un cuaderno que guardes en casa o donde almacenes documentos importantes.
- **Evita compartir tu contraseña con alguien,** excepto con personas conocidas y en las que confíes plenamente.
- **Desconfía de correos o mensajes sospechosos** que te pidan tu contraseña.



¿Tienes dudas o necesitas ayuda?

Si tienes más preguntas sobre cómo proteger tu información, puedes llamar al

INAI

☎ 800-835-4324

de **lunes a jueves de 9:00 a 18:00** horas, y los **viernes de 9:00 a 15:00** horas

También puedes escribirles a: atencion@inai.org.mx

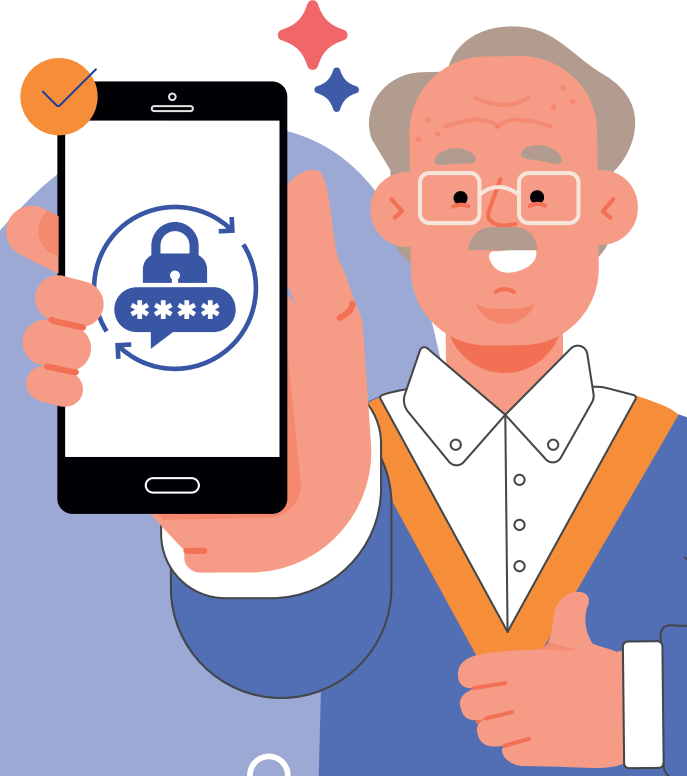


¡DESCARGA!

Decálogo de Protección de Datos Personales para Personas Adultas Mayores



CONTRASEÑAS seguras



¿Qué es una contraseña y para qué sirve?

Forma de autenticación de un usuario, a través de una clave secreta, para controlar el acceso a algún recurso o herramienta. En caso de que no se proporcione la clave correcta no se permitirá el acceso a dichos elementos.¹

Por ejemplo, si tienes una cuenta de correo electrónico o usas redes sociales como Facebook, necesitas una contraseña para entrar. **Sin una contraseña segura, otras personas podrían acceder a tus cuentas y usar tu información sin tu permiso.**



¹Disponible en: https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/guias/doc/guia_glosario_ciberseguridad_2021.pdf

Consejos para tener una contraseña segura

Sigue estos pasos para crear una contraseña difícil y segura:

1

Piensa en una **frase corta que te sea fácil de recordar**. Puede ser un refrán o un dicho popular, etc.

Ejemplo:

ElQueMadrugaDiosLeAyuda

2

Añade un **número que sea significativo para ti**, puede ser tu favorito o cualquier otro.

Ejemplo:

ElQueMadrugaDiosLeAyuda17

3

Utiliza una **combinación de letras** mayúsculas y minúsculas, **números y símbolos**.

Ejemplo:

3lQu3M4drug4D;osL3Ayuda!7!

4

Haz que **tu contraseña sea lo suficientemente larga**. Lo ideal es que tenga al menos **8 caracteres o más**.

5

Cambia tus contraseñas de vez en cuando para mantenerlas seguras.

Así, tu contraseña podría ser: **"3lQu3M4drug4D;osL3Ayuda!7!"** Recuerda, lo más importante es que sea **fácil de recordar para ti, pero difícil de adivinar para los demás**.

¡Ahora es tu turno!