recursos

Checklist de seguridad para tu familia

Imprímela, ponla en el refrigerador y ve marcando. No hace falta saber de informática: son las cosas que más protegen y que casi nadie tiene hechas.

1. Cuentas y contraseñas

- [ ] Usamos un **gestor de contraseñas** y cada cuenta tiene una contraseña distinta. Cómo montarlo.
- [ ] La contraseña maestra del gestor es una **frase larga** que solo conoce quien la usa.
- [ ] Hemos comprobado nuestras contraseñas importantes en el comprobador de filtraciones y cambiado las que aparecían.
- [ ] La **dirección de correo y el teléfono de recuperación** de nuestras cuentas principales están al día.

2. Verificación en dos pasos

- [ ] Activada en el **correo principal**, la banca y el gestor de contraseñas.
- [ ] Activada en WhatsApp, Instagram y otras cuentas que importan a la familia.
- [ ] Los **códigos de recuperación** están guardados fuera del celular (impresos en un sitio seguro o en el gestor).

3. Celulares y computadoras

- [ ] Las **actualizaciones automáticas** están activadas (sistema y aplicaciones).
- [ ] Todos los dispositivos tienen **bloqueo de pantalla** con PIN, patrón o biometría.
- [ ] Solo instalamos aplicaciones de las tiendas oficiales.
- [ ] Sabemos cómo **localizar y bloquear un celular perdido** desde otro dispositivo (la opción de «buscar mi dispositivo» del sistema).

4. Copias de seguridad

- [ ] Las fotos y documentos importantes están copiados en **al menos dos sitios**, y uno de ellos fuera de casa.
- [ ] Hemos probado alguna vez a **recuperar un archivo** de la copia, para saber que funciona.

5. Wi-Fi y router

- [ ] Cambiamos la contraseña de **administración del router** (no la dejamos la que viene de fábrica).
- [ ] La red Wi-Fi tiene contraseña robusta y cifrado WPA2 o WPA3.
- [ ] Actualizamos el router cuando el fabricante lo indica.

6. Estafas y phishing

- [ ] No damos clic en enlaces de mensajes que **meten prisa** («tu cuenta se bloquea», «paquete retenido»): entramos escribiendo la dirección nosotros.
- [ ] Ante una petición de dinero o datos de un «familiar» o un «banco», **verificamos por otro canal** (una llamada a su número de siempre).
- [ ] Tenemos acordada una **palabra clave familiar** para comprobar identidades en casos de urgencia.

7. En familia

- [ ] Hemos hablado con los **mayores y los menores** de la casa de estas reglas, con ejemplos reales y sin asustar.
- [ ] Alguien de confianza sabe cómo recuperar nuestras cuentas si nos pasa algo.

Es una lista orientativa de buenos hábitos básicos, no un servicio de seguridad ni una garantía. Revisada el 6 de noviembre de 2026. Para profundizar: INCIBE: Ciudadanía y Autoprotección digital de la EFF. Más en Recursos.

seguridadsinhumo.com