



D I G I T O

BOOST COMPETENCES FOR RESPONSIBLE ONLINE IDENTITY

Una **HUELLA DIGITAL** es el **registro o el rastro dejado por las actividades que realizas online**, como las interacciones en las redes sociales, tu información en tu sitio web, tu historial de navegación, tus suscripciones online, cualquier galería de fotos/videos que hayas cargado — básicamente, **cualquier cosa en la red que haga llegar hasta ti**.

En esta sección puedes encontrar **20 CONSEJOS ÚTILES** para ayudarte a comprender el concepto de **huella digital** y ver qué acciones puedes tomar para convertirte en un **CIUDADANO DIGITAL RESPONSABLE**.

HUELLA DIGITAL: ¿piensas sobre ella cuando estás online?

Reflexiona antes de **publicar algo online** y pregúntate a ti mismo: ¿qué tipo de mensaje estoy enviando al público?

¿Tienes siempre en cuenta las **opciones de privacidad** al abrir una nueva cuenta?

Asegúrate de **buscarte en Google a ti mismo** para comprobar lo que otros pueden ver de ti y que información hay sobre ti por ahí.

¡TU HUELLA DIGITAL SE DESARROLLA A MEDIDA QUE PASAS MÁS TIEMPO ONLINE!

Puedes tomar varias medidas con **tus cuentas online**: ¡desde enviar y recibir correos electrónicos hasta comprar y mantenerte en contacto con tus amigos!

- ✓ Comprueba y revisa tu **configuración de privacidad** de vez en cuando – ¿conoces personalmente a todos tus contactos? ¿Qué quieres que vean?
- ✓ Lee los **términos y condiciones** cuando te subscribas a algo para ver qué terceros puedes registrar sobre tu información personal.
- ✓ Limita el número de **cuentas de correo electrónico** y elimina las que ya no usas... Por ejemplo ¿todavía usas MySpace? ¡Bórralo!
- ✓ Revisa siempre las últimas **regulaciones de datos y políticas de privacidad**.
- ✓ Establece opciones de control para **las operaciones financieras** que realices online como compras o través de tu banco, por ejemplo, mensajes instantáneos cuando transfieres dinero o configuraciones de autenticación fuertes.
- ✓ No compartas **información personal** por ejemplo, dirección, código fiscal, detalles de la vida personal, etc...

Tu **comportamiento** online cuenta como el que tienes en público. ¡Sé un ciudadano responsable tanto online como estando desconectado!

- ✓ Cuando **escribas** algo, piénsalo: ¿Estoy ofendiendo a alguien? ¿Hay otras formas de expresar mi opinión? Aplica la etiqueta de la misma manera que lo harías en persona.
- ✓ Cuando publiques una **foto**, ¡Reflexiona sobre el tema! ¿Es apropiado? ¿Es perjudicial para mí, mi reputación o para alguien más?
- ✓ Cuando compartas algo, trata de verificar la fuente de la información y asegúrate de no enfrentar un caso de **fake news (noticias falsas)**.
- ✓ Entiende que cuando envías online, puede rastrearse para **siempre**.

¡Sé inteligente! Hay algunos trucos que puedes usar para **navegar de forma segura**.

- ✓ Usa **conexiones** en las que puedas confiar, especialmente cuando estás en modo Wi-Fi.
- ✓ Cambia tus **contraseñas** con frecuencia y no uses las mismas para todas tus cuentas. Cuando crees una contraseña, usa palabras largas, números y símbolos y si no puedes recordarlos, ¡considera la posibilidad de usar un gestor de contraseñas!
- ✓ Piensa en el **antivirus y antispyware** como una inversión que puede ayudar a proteger tu PC. Hay muchas opciones, incluidas las gratuitas o muy baratas.
- ✓ Trata de mantenerte informado sobre los **casos de piratería**, especialmente aquellos que involucran a grandes proveedores, para que esté al tanto de posibles violaciones de tus datos (¡como las recientes brechas de seguridad de Facebook and Twitter!).

El uso y abuso de Internet conlleva **factores psicológicos y físicos**, que pueden derivar en problemas como la adicción, el aislamiento social, la nomofobia, etc.

También debemos prestar atención a los episodios de **cyberbullying** que nos pueden afectar tanto a nosotros como a las personas que nos rodean.

- ✓ **Equilibra** el tiempo que pases online especialmente si tienes hijos, para que puedas darles un buen ejemplo.
- ✓ Mantente informado de los **síntomas** de la adicción online para que puedas comprender cuando tú o una persona a tu alrededor se vea afectada y puedas actuar en consecuencia.
- ✓ Sé consciente del hecho de que la información y los anuncios online que se ven en las redes sociales y en otras plataformas, se muestran de acuerdo a tus **hábitos online**, por lo que no son meramente informativos y pueden hacerte sentir que estás viviendo en una burbuja.

GESTIÓN DE CUENTAS
PERSONALES E IMAGEN

SÉ UN CIUDADANO
DIGITAL RESPONSABLE

SEGURIDAD ONLINE
Y PROTECCIÓN DEL PC

EFFECTOS SECUNDARIOS DE
UN USO EXCESIVO DE INTERNET

