

# 8

## Formas Para Mantener La Seguridad En El Internet



El internet es una herramienta poderosa para aquellas personas que están experimentando violencia doméstica y puede ser un recurso fundamental para conseguir ayuda. Aquí hay ocho consejos para mantener la seguridad en el internet, así como formas para protegerse, proteger sus dispositivos y su información personal en línea.

1

### Evite usar computadoras o dispositivos compartidos

- Las computadoras y los dispositivos digitales guardan información sobre los sitios web que visita. Esto incluye las cuentas que paga, las compras que hace y los emails que envía; estos últimos pueden encontrarse en su totalidad.
- Practique **métodos seguros de navegación**, como usar una red privada virtual (**conocida como VPN**) para prevenir que la pareja abusiva pueda rastrear su historial de internet. Si tiene que buscar información sobre asuntos legales, opciones de vivienda o temas relevantes, hágalo en un lugar seguro como una biblioteca, un albergue o en su lugar de trabajo.

2

### Proteja sus contraseñas

- Nunca tiene que compartir sus contraseñas. Mantenga en privado su información valiosa, como las contraseñas.
- **Memorizar sus contraseñas**, añadir **contraseñas encriptadas** a su teléfono o correo electrónico y **cambiar sus contraseñas** puede aumentar su seguridad y su privacidad en línea.

3

### Asegure su información personal

- Una vez su información está en línea, ya no está bajo su control. Proteja los números de teléfono, las direcciones, los nombres de usuario y los detalles personales (como los certificados de nacimiento, las escuelas a la que asistió, los empleadores y fotos con lugares conocidos) ya que esta información hace que sea más fácil que cualquier persona le encuentre.
- Verifique las configuraciones de sus redes sociales para asegurarse de que las configuraciones de privacidad son seguras, y **desactive la capacidad que tienen otras personas de etiquetarle en sus fotos o publicaciones**.

4

## Personalice sus configuraciones de privacidad

- A menudo, las plataformas digitales como las redes sociales permiten que los usuarios controlen cómo se comparte su información y quién tiene acceso a ella.
- [Actualice estas configuraciones](#) en la sección de privacidad del sitio web o la app.

5

## Salvague su identidad digital

- Su identidad digital permite establecer en línea quién es usted. Proteja su privacidad al verificar su identidad cuando inicia sesión en los sitios web o cuando hace compras.
- Compartir su identidad digital puede exponerle a riesgos como [el robo de identidad](#), el fraude e [incluso el ciberacoso](#). Tenga cautela sobre qué y dónde publica en línea.

6

## Maneje su historial de búsquedas y navegación

- [Su historial jamás podrá borrarse](#) de una computadora o de un dispositivo incluso en modo “privado” o “incógnito”.
- Proteja su privacidad digital al [borrar su número de teléfono](#) y limpiar su historial de búsquedas en internet luego de usar sus dispositivos.
- Asegúrese de que su navegador de internet esté actualizado. Use la versión más reciente y sus elementos de seguridad.

7

## Limite lo que comparte

- Muchas personas están dispuestas a compartir imágenes en privado con sus parejas y luego estas quiebran su confianza y les amenazan con distribuirlas públicamente. Estas imágenes o videos a menudo se usan de forma vengativa o como chantaje por una pareja actual o pasada.
- Las imágenes privadas que comparte con su pareja pueden usarse para la [pornoenganza](#), en la que fotos o videos al desnudo o sexualmente explícitos se comparten sin su consentimiento.
- Si se encuentra en esta situación, use esta [solicitud de Google](#) para pedir que se retiren sus imágenes de los resultados de búsqueda.

8

## Establezca un plan de seguridad digital

- El abuso digital usa la tecnología para hostigar, acosar, perseguir, intimidar o controlar a una pareja. Es a menudo una forma de abuso verbal o emocional que se lleva a cabo en línea.
- Podemos ayudarle. La tecnología es una herramienta poderosa y los representantes 24/7 de The Hotline pueden ayudarle a crear [un plan de seguridad digital](#).