



CUIDADOS DIGITALES PARA LA CUARENTENA

Ciberfeministas
Guatemala

En estas fechas sabemos que el celular, la tablet o la computadora nos conectan con nuestras personas queridas. Las usamos para informarnos, llamar o entretenernos, pero recordemos que las máquinas y nosotras también tenemos que cuidarnos. Acá te dejamos algunos tips de cuidados digitales para la cuarentena.

Recibir y difundir información

Al momento de leer o difundir información es importante que venga de fuentes confiables u oficiales. Verifica las fuentes, al inicio o final de la noticia.



¡Si la noticia te genera dudas, no la difundas, espera!



Estos días son para quedarse en casa, tal vez no necesitas tener encendido el GPS.

Revisa si tu geolocalización está permanentemente encendida, y evalúa si puedes apagarla.

Si no necesitas tener el GPS encendido, apágalo!

Geolocalización
(GPS)



Aplicaciones móviles

Sabemos que durante la cuarentena tú celular se convierte en el parque de diversiones predilecto. Consejos para antes de instalar una nueva app en tu celular:

- Los permisos y accesos coherentes. Por ejemplo: Si es una app de juegos, no necesita acceso a tus contactos o agenda.
- Revisar quiénes desarrollan la app y cómo utilizan los datos personales que proporcionas.
- Lee los comentarios que les usuarios dejan en la tienda de aplicaciones, te da un panorama más amplio.

En tiempos de estar en casa y con la familia completa, necesitamos privacidad en nuestros dispositivos.

Usa contraseñas largas, agrega diferentes caracteres, usa mayúsculas o minúsculas y números.

ii**Qu3d4t3EnC4s4,s1pu3
d3s**!!

Contraseñas seguras

Nuestros celulares también necesitan un cuidado de su propio sistema interno. Si tú celular está mandandote notificaciones de actualización, ahora es un momento perfecto para descargarlas.

También te recomendamos actualizar tus aplicaciones.

Actualiza tus dispositivos



Estar fuera de línea

Vivimos días de sobreinformación y el distanciamiento social afecta nuestra salud, emociones y psiquis. Estar fuera de línea también nos ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

En estos días practica desconectarte de las redes sociales por unos minutos, toma 5 min o más, y comenzarás a sentirte mejor.



**CIBER
FEMI
NISTAS**
Guatemala

contacto@ciberfemgt.org