

Guía Paso a Paso — Higiene Digital (Defensiva)

Objetivo: mejorar seguridad y privacidad de forma progresiva, sin fricción innecesaria.

Paso 1: Inventario rápido

- Lista tus cuentas críticas: correo principal, banca, redes, WhatsApp/Telegram, Apple/Google.
- Identifica el dispositivo principal: celular y/o PC.

Paso 2: Fortalecer identidad digital

- Cambia contraseña del correo principal y activa MFA.
- Configura métodos de recuperación y guarda códigos de respaldo.

Paso 3: Asegurar el celular

- Bloqueo con PIN/biometría y tiempo de bloqueo corto.
- Actualizaciones automáticas y revisión de permisos.

Paso 4: Redes sociales y mensajería

- Privacidad por defecto, alertas de inicio de sesión, revisión de sesiones activas.
- Evita compartir datos sensibles: RUT, dirección, rutinas, viajes en tiempo real.

Paso 5: Respaldo y continuidad

- Define qué respaldar, con qué frecuencia y dónde.
- Prueba restauración (no basta con 'tener' backup).

Paso 6: Plan de reacción

- Checklist de acciones ante cuenta comprometida y fraude.

Nota: este material es educativo. La asesoría 1:1 permite priorización y acompañamiento.