

# Contraseñas

En esta hoja informativa encontrará consejos para crear contraseñas seguras que otras personas no podrán adivinar.

## Por qué necesitamos contraseñas

Muchos sitios web le pedirán datos personales como su nombre, su domicilio, su fecha de nacimiento o los datos de su tarjeta de crédito. Para proteger esa información, tiene que crear una contraseña. Crear una buena contraseña que no se pueda adivinar fácilmente es una forma importante de protegerse en Internet.



### Login example

Email Address

Password

## Por qué es importante crear buenas contraseñas

Si alguien consigue su contraseña, pueden usarla para acceder a sus cuentas personales en los sitios web que usted haya visitado. Eso significa que le pueden robar sus cuentas de correo electrónico, de banca electrónica, de compras y de redes sociales.

Una buena contraseña hace que sea mucho más difícil de adivinar, lo que significa que sus cuentas personales estarán mucho más protegidas.

## Qué evitar

Cometemos errores comunes al crear contraseñas. Estos son algunos de ellos:

- Usar contraseñas obvias y súper sencillas como "1234" o "contraseña".
- Usar información personal como fechas de nacimiento, o los nombres de mascotas o miembros de la familia.
- Usar palabras del diccionario como "viernes", "pizza" o "vacaciones".
- Usar la misma contraseña para muchos sitios web.

Debería evitar cometer estos errores. En vez de todo eso, debería crear lo que se conoce como una "buena" contraseña, una que sea difícil de adivinar.



**Crear una contraseña segura**

# Contraseñas

## Cómo crear una buena contraseña

Una buena contraseña es una mezcla de letras, números y símbolos. Por ejemplo, "3br@T2" o "Figit32!" son buenas contraseñas.

Pero recordar contraseñas así puede ser difícil, así que puede usar trucos para crear buenas contraseñas que pueda recordar.

- Puede usar el método de sustitución. Consiste en elegir una palabra, y sustituir varias letras por números, símbolos y letras mayúsculas. Por ejemplo, **viernes** podría convertirse en **v!3rN3\$**
- También puede usar una frase o la letra de una canción que recuerde y tomar la primera letra de cada palabra para crear la contraseña. Por ejemplo, "Casados el 24 de julio" se podría usar para recordar una buena contraseña como "Ce24dj".

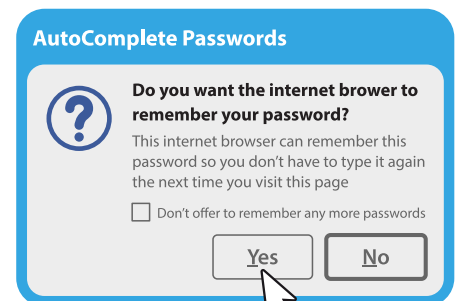


**No use palabras del diccionario**

## Guardar contraseñas en el navegador web

Con el tiempo, tendrá que recordar muchas contraseñas. Su navegador le puede ayudar. Simplemente siga los siguientes pasos:

1. Cuando escriba la contraseña en un sitio web, su navegador le preguntará si a usted le gustaría que recordara la contraseña.
2. Haga clic en **Sí** si está usando su computadora personal. Si está en una computadora pública, haga clic en **No** o **Nunca**.
3. Si hizo clic en **Sí**, la próxima vez que visite el sitio web, la contraseña se autocompletará.



**Su navegador le puede ayudar con la gestión de contraseñas.**

## Hágalo cada vez

Debería crear una contraseña buena nueva cada vez que tenga que crear una contraseña. Si quiere tomar más precauciones, también puede cambiar sus contraseñas más importantes cada varios meses.