

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

## Cómo mantenerse más seguro al usar macOS Catalina.

macOS Catalina tiene unas funciones de seguridad potentes. La pantalla de **Inicio de sesión (Sign-in)** protege a su computadora y evita que otras personas accedan a su información sin su permiso, a la vez que hay otras funciones que trabajan en segundo plano para parar virus y otras amenazas.

## ¿Qué necesita?

Antes de empezar el curso, su computadora Apple tiene que tener la última versión del sistema operativo, que es macOS Catalina. Para obtener más información sobre **macOS Catalina**, vaya a la **página 6** de esta guía. Compruebe que su computadora está conectada a una fuente de alimentación, encendida, y mostrando la pantalla de **Inicio de sesión**. También debe comprobar que el ratón y el teclado están bien conectados, y que su computadora está conectada a Internet a través de la red Wi-Fi de su casa.

También necesitará la contraseña que creó cuando configuró su computadora la primera vez.

## Primeros pasos

Cuando su computadora muestra la pantalla de **Inicio de sesión**, se encuentra bloqueada y segura.

Para iniciar sesión, necesitará la contraseña de la cuenta que usted usa en esta computadora.

Para iniciar sesión:

- 1.** Compruebe que la pantalla de Inicio de sesión muestra el nombre y la foto de su cuenta.
- 2.** En el recuadro blanco debajo de su nombre de cuenta, ingrese la **Contraseña (Password)** de su cuenta y después pulse **Intro** en el teclado.
- 3.** La pantalla de Inicio de sesión desaparecerá, y verá el **Escritorio (Desktop)**.



Iniciamos sesión en nuestra computadora usando una contraseña

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

## Cómo proteger su computadora

Es importante proteger su computadora cuando no la esté usando, para que su información esté segura. Una forma de hacerlo es apagándola. Antes de apagar su computadora debe guardar su trabajo y cerrar todas las aplicaciones que estén abiertas.

Después, mantenga pulsado el botón de apagado durante unos cinco segundos. (Tenga cuidado de no pulsar el botón durante más de cinco segundos, o su computadora se apagará y se volverá a encender automáticamente.) A continuación, verá un cuadro de diálogo que le preguntará **si está seguro de querer apagar su computadora ahora (Are you sure you want to shut down your computer now?)**.

El cuadro le ofrece cuatro opciones:

1. **Reiniciar** apaga su computadora y la vuelve a encender automáticamente, dejándola preparada para que inicie sesión con su contraseña.
2. **Reposo** le permite mantener su computadora segura sin tener que apagarla.
3. **Cancelar** le permite interrumpir el proceso de apagado.
4. **Apagar equipo** apaga su computadora completamente. Para volver a usar su computadora, tendrá que pulsar el botón de **apagado** para que se encienda, y después iniciar sesión con su contraseña.

## Cómo usar la función “Reposo”

Cuando seleccione la opción **Reposo**, la pantalla se volverá negra. Su computadora se bloquea y nadie puede acceder a ella sin su contraseña.

Para que se encienda la pantalla, pulse suavemente cualquier tecla del teclado.

Por seguridad, su computadora Apple también entrará en reposo automáticamente si no la ha usado durante un periodo de tiempo.

Si su computadora ha entrado en reposo por sí sola durante menos de cinco minutos, puede volver a encender la pantalla y usarla sin tener que iniciar sesión. Después de cinco minutos, tendrá que iniciar sesión usando su nombre de usuario y contraseña.



Recuerde cerrar las aplicaciones y guardar su trabajo antes de apagar su computadora

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

## Cómo cambiar el plazo en que se solicita la contraseña

Aunque el retraso de cinco minutos puede venir bien, es más seguro que el retraso sea menor. Puede cambiar el retraso de forma que su computadora Apple se bloquee tras un minuto de reposo automático.

1. Haga clic en el **icono de Apple** que está en la parte superior izquierda de la pantalla.
2. En el menú que aparece, haga clic en la opción llamada **Preferencias del Sistema (System Preferences)**.
3. En el siguiente panel, haga clic en **Seguridad y privacidad (Security & Privacy)**. A continuación se abrirá un nuevo panel, y la opción **General** debe estar marcada.
4. Haga clic en el cuadro a la derecha del texto **Solicitar contraseña (Require password)** para ver un listado de opciones.
5. Elija la opción de **1 minuto**.
6. Ahora aparecerá un recuadro en el que tendrá que ingresar su contraseña para confirmar el cambio. Ingrese su contraseña y haga clic en **OK**.
7. Haga clic en el botón rojo pequeño arriba a la izquierda para cerrar **Seguridad y privacidad**.



Al hacer clic en el icono de “Seguridad y privacidad” se abrirán opciones para mantener seguros tanto su computadora como su información personal

## Las notificaciones en macOS Catalina

macOS Catalina hace muchas cosas en segundo plano para que su computadora esté actualizada y protegida. De vez en cuando, le dirá lo que está haciendo al mostrarle una **notificación**.

Las notificaciones aparecen en la parte de superior derecha de la pantalla, y otras aplicaciones o sitios web también pueden enviarlas.

La mayoría de notificaciones desaparecen al momento, lo que significa que no son urgentes o importantes.

Si la notificación es de un aplicación o sitio web en el que confía, puede hacer clic para obtener más información acerca de qué tiene que hacer.



Las notificaciones aparecen en la parte de superior derecha de la pantalla de la computadora

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

## Cómo envía macOS Catalina notificaciones urgentes

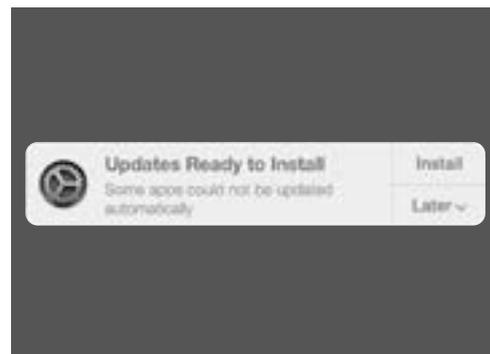
A veces, su computadora le enviará una notificación que aparece y se queda en la pantalla hasta que haga algo para solucionarlo. Eso significa que le quiere decir algo importante.

### Ejemplo 1: Actualización básica

En el margen superior derecho de la pantalla aparece una actualización básica del sistema. Puede hacer clic en **Instalar (Install)** para actualizar ahora, o **Más tarde (Later)** para elegir cuándo quiere que se le recuerde, según un listado de opciones.

Si elige **Activar actualizaciones automáticas (Turn on Automatic Software Updates)** significa que su computadora Apple realizará algunas actualizaciones de forma automática, y usted verá menos notificaciones.

Si hace clic en **Instalar**, es posible que tenga que esperar unos minutos para que se descargue la actualización antes de que comience la instalación. Esto sucederá en segundo plano, y no tendrá que reiniciar su computadora.



Las notificaciones de actualizaciones le permiten elegir cuándo instalar una actualización

### Ejemplo 2: Actualización importante

Para algunas actualizaciones, tendrá que reiniciar su computadora. Puede hacer clic en **Reiniciar** en la notificación para reiniciar su computadora e instalar la actualización ahora, o **Más tarde** para elegir cuándo quiere que se le recuerde.

Si está preparado para instalar la actualización inmediatamente, guarde su trabajo y cierre las aplicaciones.

Cuando haga clic en **Instalar**, es posible que tenga que esperar unos minutos para que se descargue la actualización antes de que comience la instalación.

Cuando su computadora esté lista, verá un cuadro de diálogo que le preguntará **si está seguro de querer reiniciar su computadora ahora**. Esto es lo que puede hacer:

1. Seleccionar **Cancelar** para que su computadora no se reinicie.
2. Seleccionar **Reiniciar** para reiniciar su computadora inmediatamente.
3. No hacer nada, en cuyo caso la computadora se reiniciará sola después de 60 segundos.

Después de que su computadora se reinicie, verá la pantalla de **Inicio de sesión**, y tendrá que ingresar su **contraseña** y pulsar **Intro**.

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

## Cómo hace macOS Catalina para protegerlo frente a virus

Su computadora viene con funciones de seguridad integradas que funcionan en segundo plano para mantenerla protegida.

Estas funciones ayudan a proteger su computadora de virus, a mantener segura la contraseña de su cuenta y mucho más.

Que su sistema operativo esté actualizado es importante para mantener la seguridad de su computadora.

También puede comprar un programa antivirus para tener protección adicional. Lo puede comprar en una tienda o en un sitio web. Sea consciente de que los programas antivirus suelen tener gastos regulares de suscripción, así que asegúrese de leer la letra pequeña antes de registrarse.

## Cómo bloquear la cámara web de su computadora

La mayoría de computadoras traen una cámara web que también se llama webcam. Para comprobar si su computadora tiene una webcam, busque un pequeño círculo encima de la pantalla.

Esta cámara es útil para hacer videollamadas, y su computadora la encenderá automáticamente cuando la necesite.

Aunque no es probable, puede que otra persona acceda a su cámara y la encienda sin su permiso.

Para protegerse en caso de que eso suceda, solo tiene que poner sobre la cámara un trozo pequeño de cinta de enmascarar.

## Todo sobre macOS Catalina

Todo lo que tiene que saber del sistema operativo de Apple, macOS Catalina, por ejemplo lo que es, cómo comprobar si lo tiene, y cómo instalarlo en su computadora si no lo tiene.

### ¿Qué es macOS Catalina y por qué lo necesito?

Todas las computadoras necesitan un tipo de programa especial para poder funcionar, lo llamamos sistema operativo. Catalina es un sistema operativo diseñado por Apple.

Catalina hace que con su computadora, usted pueda abrir documentos, reproducir música, ver vídeos, enviar correos electrónicos, navegar en Internet y mucho más.



El sistema operativo de su computadora controla cómo funciona la computadora y brinda las últimas funciones de seguridad

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

También brinda a su computadora las últimas funciones de seguridad y por tanto ayuda en la protección ante virus y otras amenazas.

Antes de poder hacer nuestros cursos de computadoras de sobremesa y portátiles, su computadora tiene que tener la última versión de macOS Catalina.

## ¿Cómo sé si tengo macOS Catalina?

La mayoría de computadoras Apple nuevas tienen macOS Catalina. La mejor forma de asegurarse de que su computadora tiene macOS Catalina es pulsando el botón de encendido para encender su computadora.

Una vez que haya iniciado sesión y esté en el **Escritorio**, haga clic en el **icono de Apple** que está en la parte superior izquierda de la pantalla. Haga clic en **Acerca de este Mac (About this Mac)** en el menú desplegable.

Se abrirá el panel **Resumen (Overview)**, y debería aparecer el texto “macOS Catalina” arriba, con un número de versión que empieza con 10.15.

Si ve un nombre diferente, como por ejemplo “macOS Mojave versión 10.14.6”, significa que no tiene macOS Catalina pero puede actualizar su sistema operativo a la última edición de forma gratuita. Esta guía le explica cómo.

## ¿Y si mi computadora es de segunda mano?

Si le han dado o ha comprado una computadora de segunda mano y todavía tiene la información del propietario anterior, lo mejor es hacer un restablecimiento completo antes de continuar.

Al hacer un restablecimiento, se eliminarán los datos personales, archivos y programas de su propietario anterior y dejará su computadora lista para que usted la configure. El curso *Computadoras Apple portátiles: Prepararse para la configuración del sistema* le mostrará cómo hacerlo. Puede empezar este curso cuando esté preparado o continuar leyendo esta guía para obtener información sobre cómo mantener macOS Catalina actualizado y seguro.

## ¿Cómo compruebo si mi computadora tiene la última actualización de macOS Catalina?

Su computadora comprueba periódicamente si hay nuevas actualizaciones y versiones de su sistema operativo. Cuando encuentra una, aparecerá un mensaje en su computadora para comunicarle que tiene que descargarla e instalarla.

Casi todas las computadoras Apple fabricadas después de 2012 deberían funcionar con macOS Catalina. Para obtener más información y comprobarlo:

<https://www.apple.com/au/macOS/how-to-upgrade/#hardware-requirements>

Si hace tiempo que su computadora no se ha encendido, o si acaba de comprarla, es bueno comprobar si han salido actualizaciones nuevas mientras su computadora no se estaba usando.

# Computadoras Apple portátiles: Seguridad y privacidad

Antes de empezar, asegúrese de que su computadora está conectada a Internet a través de la red Wi-Fi de su casa.

Con su computadora mostrando el **Escritorio**, haga clic en el icono del **menú de Apple (Apple menu)** que está arriba a la izquierda. Haga clic en **Acerca de este Mac** en el menú desplegable. Ahora se abrirá el panel de **Resumen**.

Haga clic en el botón **Actualización de software (Software Update)** que aparece abajo. Dependiendo de su computadora, se abrirá el **panel de preferencias de actualización de software (Software Update preferences panel)** o la **App Store**.

Si se abre la **App Store**, su computadora buscará actualizaciones automáticamente. También le dirá si hay una versión nueva del sistema operativo de su computadora. Si ese es el caso, verá el botón **Instalar**.

Si se abre el **panel de preferencias de actualización de software**, busque y haga clic en **Actualización y seguridad (Update & Security)**. Su computadora buscará actualizaciones de versiones nuevas del sistema operativo y, si encuentra alguna, verá un mensaje parecido a **Hay una actualización disponible para su Mac (An update is available for your Mac)** con un botón con el texto **Actualizar ahora (Update now)**.

Independientemente de la opción que ejecute su computadora, es posible que tenga que reiniciarse mientras se instalan las actualizaciones o la nueva versión del sistema operativo.

Antes de reiniciar, es importante que guarde todos sus archivos y cierre todas las aplicaciones.

Si está actualizando la versión del sistema operativo, es buena idea que haga una copia de seguridad de sus archivos en una unidad USB o disco duro externo. Puede aprender cómo hacerlo en el curso *Computadoras Apple portátiles: Gestión de almacenamiento*.

Una vez que lo haya hecho, haga clic en **Actualizar ahora** o **Instalar** para empezar el proceso de actualización.



Tiene que estar conectado a Internet para actualizar el sistema operativo de su computadora