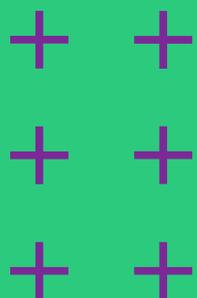


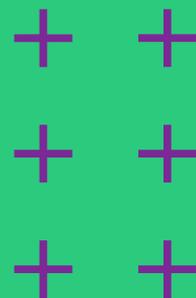


Mujeres  
Activistas  
XSL

# ACCIONES PRÁCTICAS PARA ENTRE-CUIDARNOS



<https://activistasxsl.org/>  
@activistasxl





# 1 Guía

## Identificación de violencias digitales



# 2 Guía

## Herramientas de cuidado digital: ¿cómo te puedes vacunar frente a las violencias digitales?



# 3 Guía

## Lo que debes hacer en caso de ser víctima de violencias digitales.

# Guías

# DECÁLOGO DE LA SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

# 1

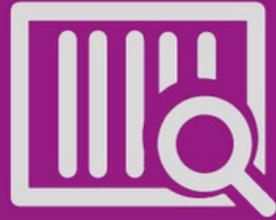
## Códigos secretos

### -Código IMEI

Significa Mobile Equipment Identity (identidad internacional de equipo móvil) es un código único en los teléfonos móviles GSM. Este código identifica al aparato de forma exclusiva a nivel mundial, no debe compartirse con nadie. Se consigue marcando \*#06# Este número se guarda realizando una captura o se anota, en caso de extravío es más fácil bloquear el número si se tiene esta información.

### -Otros códigos secretos

\*#21# ó \*#62# Son importantes para garantizar nuestra privacidad, nos informa si tenemos desvío de llamadas y se consigue esta información marcando uno u otro código en el teléfono móvil.



**Configuración de Seguridad y Privacidad**  
Abre la app de Configuración del teléfono y seleccionas **seguridad o Seguridad y privacidad**, encontrarás el estado de seguridad del dispositivo. Para tomar medidas importantes que protejan el dispositivo o las cuentas selecciona la función que deseas actualizar. También puedes configurar estas opciones en el navegador del teléfono. Elimina permisos de acceso a micrófono o cámaras.

# 2

# 3

## ¿Estoy infectada?

Si tu teléfono móvil se recalienta, está muy lento y tiene una excesiva carga, se abren y cierran aplicaciones mediante comportamiento inesperado, es posible que tu teléfono esté infectado, ya que hay muchos virus y malware para dispositivos móvil. Una buena práctica, que recomendamos, consiste en que cada cierto tiempo se instale un antivirus y se utilice para escanear el móvil. Hay muchos de pago para android, uno gratuito que recomendamos es bitdefender.



  
AUTHY

## Configura tu autenticación de 2 pasos o 2FA

Es un método de seguridad adicional que se debe activar a todas nuestras cuentas de correos, redes sociales, wallets, etc. Recomendamos instalar y utilizar authy

# 4



Mujeres  
Activistas  
XSL

# DECÁLOGO DE LA SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

## 5

### Cuida tu historial de navegación y cookies

Como buena práctica es recomendable borrar cookies e historial de navegación cada cierto tiempo, programa una alarma cada mes para realizar esto:

1. Abre la aplicación Chrome en tu teléfono o tablet Android.
2. En la parte superior derecha darle click a los 3 puntos y luego toca Historial
3. En la parte superior, elige Borrar datos de navegación
4. Marca las casillas "Historial de navegación" "Datos de sitios y Cookies" y "Imágenes y archivos almacenados en caché".
5. Toca Borrar datos



## 6

### Usa un gestor de contraseñas

Un gestor de contraseñas es como una caja fuerte donde se guardan todas las contraseñas de tus cuentas y sólo tienes que recordar una llave maestra que es la que luego te da acceso a todas las demás claves y cuentas. Revisa este video de Chica Geek sobre este tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=S6OolNvhGxM>



Mujeres  
Activistas  
XSL

# DECÁLOGO DE LA SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES



## Crea una bóveda secreta para tus archivos y multimedia privada

Son aplicaciones que aparentan ser o tener una utilidad, como una calculadora o un reloj y en realidad te ofrecen la posibilidad de guardar archivos, fotos, videos y estos estarán protegidos mediante clave.

# 7

# 8

## Navegación privada con DuckDuckGo

Duckduckgo es un navegador y también buscador que ofrece niveles de privacidad aceptables ya que impide que los rastreadores que están en todas las páginas de servicios que visitamos lleguen a nosotros/as, una vez que lo instalen y abran la app inmediatamente les comenzará a llegar información de los sitios que visitamos.



## TOR el Dios sin 'H' del anonimato

TOR es un sistema que incluye un navegador web y que oculta nuestra dirección IP al hacer que nuestra comunicación pase por varios servidores antes de llegar a destino, y lo mismo al volver.

Esta es una forma fácil de evitar ser rastreadas mientras navegamos. Para android recomendamos usar Orbot que es una aplicación que se conecta a la red Tor y cifra todo el tráfico de manera que se establezca una comunicación anónima

# 9

# 10

## Realiza Protección física de tu teléfono móvil

La protección física es una de las tres capas de la seguridad de los dispositivos móviles, las otras dos capas son la gestión segura de aplicaciones y la protección de datos, vistos en los anteriores puntos del decálogo. Sin embargo no sirve de nada aplicar estos puntos si no se realiza la protección física, para hacerlo es necesario que pongamos protección de acceso, es decir usar contraseñas de acceso, huellas dactilares y otros elementos de autenticación.

