

Mis claves, a buen recaudo

CANAL SÉNIOR

En papel y en un cajón. Suena antiguo, y es más seguro que repetir la misma contraseña en todas partes.

Las cuatro reglas de esta hoja

- Se queda en casa, en un cajón. No va en el bolso ni en la cartera.
- Nunca apuntes aquí el PIN de la tarjeta del banco. Ese va en la cabeza y en ningún sitio más.
- No le hagas una foto ni la copies en el móvil: si te roban el teléfono, se lo llevan todo.
- Cuéntale a una sola persona de confianza dónde está, por si un día hace falta.

Mis accesos

Escribe con letra clara. Si algún día cambias una contraseña, táchala y pon la nueva debajo: no borres, que luego uno no se acuerda de cuál era.

Dónde entro	Con qué usuario o correo	Contraseña	Cambiada el

Ejemplos de la primera columna: el correo, el banco, la web de la Seguridad Social, la farmacia, el wifi de casa, la biblioteca.

Cómo inventar una contraseña que aguante

CANAL SÉNIOR

No hace falta que sea complicada de recordar. Hace falta que sea larga.

El truco de las tres palabras

Piensa tres palabras que no tengan nada que ver entre sí, únelas y añade un número o un signo. Sale algo largo, fácil de recordar para ti e imposible de adivinar para una máquina. Por ejemplo, juntando una fruta, un objeto de casa y un pueblo. Cuanto más larga, mejor: la longitud protege mucho más que los símbolos raros.

Lo que nunca funciona: tu nombre, la fecha de nacimiento, el nombre del perro, «123456» ni la misma contraseña repetida en todas partes. Si roban una, entran en todas.

Dónde importa de verdad tener una contraseña distinta

● El correo electrónico

Es la llave de todo lo demás: quien entra en tu correo puede cambiar las contraseñas del resto.

● El banco

Contraseña propia, que no se parezca a ninguna otra, y activada la confirmación por mensaje.

● El móvil

Con código de desbloqueo o huella. Sin eso, todo lo anterior no sirve de nada si lo pierdes.

Si crees que alguien ha entrado en una cuenta

Cambia esa contraseña desde otro aparato, empieza por el correo y sigue por el banco, y avisa a tu entidad si hay dinero de por medio. Para saber qué hacer paso a paso, llama al 017: es la línea gratuita del Instituto Nacional de Ciberseguridad y atienden a cualquiera.