Buenos Aires Ciudad

GUÍA PARA PERSONAS MAYORES

Ciberseguridad

# Conectate con confianza.

## Consejos para usar la tecnología de forma segura.



**Más autonomía para disfrutar tu vida digital.**

Economía Plateada

# La tecnología te acerca

Comunicarnos, informarnos, entretenernos, pedir un turno médico o hacer trámites bancarios: muchas actividades cotidianas ya son digitales.

La tecnología puede mejorar nuestra calidad de vida si la usamos con cuidado. Proteger nuestros datos personales y la seguridad en línea es fundamental.

### ¿Qué es la ciberseguridad?

Son prácticas y herramientas que protegen nuestros dispositivos, redes y datos frente a estafas, virus o accesos sin permiso.

## Aprender, a tu ritmo

El Gobierno de la Ciudad trabaja para reducir la brecha digital, promover el acceso a la tecnología y garantizar los derechos digitales.

El **Programa ABC Digital**, impulsado por la Dirección General de Economía Plateada, acompaña a las personas mayores para usar la tecnología con independencia y seguridad.

Sus actividades son **gratuitas y abiertas a la comunidad**. Están disponibles en **+Simple**, una aplicación pensada especialmente para personas mayores.

# Detectá los engaños

## 01 Correos y mensajes falsos

Se llaman **phishing**. Intentan engañarte para obtener tus contraseñas o datos bancarios.

### Cómo cuidarte

- No respondas mensajes sospechosos.
- Verificá quién lo envía antes de compartir información personal.
- No hagas clic en enlaces dudosos ni en mensajes que te apuren.

## 02 Virus y programas dañinos

Los virus y el **malware** pueden dañar tu computadora o robar información.

### Cómo cuidarte

- Usá un antivirus actualizado y revisá el equipo con él regularmente.
- Evitá descargar archivos o abrir enlaces de origen desconocido.

# Tus claves, bien cuidadas

## 03 Contraseñas débiles

Las contraseñas fáciles de adivinar dejan tus cuentas expuestas.

### Cómo cuidarte

- Elegí contraseñas largas y seguras. Combiná letras, números y símbolos.
- No uses datos personales, como tu fecha de nacimiento.

## 04 Accesos sin permiso

Ocurren cuando otras personas ingresan a tus cuentas sin tu autorización.

### Cómo cuidarte

- Activá la **autenticación en dos pasos**.
- Revisá con frecuencia la actividad de tus cuentas.

**¿Qué significa “en dos pasos”?**

Es una segunda comprobación para entrar a tu cuenta, además de la contraseña.

# Navegá con tranquilidad

## 05 Sitios web falsos

Son páginas que imitan sitios oficiales para engañarte.

### Cómo cuidarte

- Verificá que la dirección empiece con **https://**. Revisá también la dirección completa.
- No ingreses datos personales en sitios que no sean confiables.

**Atención:** HTTPS protege la conexión, pero no garantiza que el sitio sea verdadero.

## Cinco hábitos para todos los días

- Compartí solo la información necesaria en redes sociales y sitios web.
- Mantené tu celular o computadora al día con las actualizaciones de seguridad.
- Usá Wi-Fi seguro. Evitá hacer transacciones desde redes públicas.
- Revisá con frecuencia tus cuentas bancarias.
- Ajustá la privacidad de tus redes sociales.

# Disfrutá la tecnología. Cuidá tu seguridad.

Encontrá el cronograma completo de **charlas, talleres y recursos del Programa ABC Digital** en la aplicación +Simple.

**Conocé +Simple y sus actividades**

## Estamos para acompañarte

**147 · opción 5**
Ciudad de Buenos Aires

**0800-999-2727 · opción 5**
Resto del país

personasmayores@buenosaires.gob.ar

Av. Piedra Buena 3280, 3.º piso