

## **Autodefensa en línea: creación de contraseñas seguras**

No use la contraseña que crea aquí para ninguna de sus cuentas en línea.

1. Escribe una frase de contraseña. Ejemplos:
  - a. Halloween espeluznante
  - b. Amo leer en la biblioteca
  - c. Hoy es un gran día
  - d. esperanza más fuerte que el miedo

Mi frase de contraseña es:

2. Agrega números y símbolos. Ejemplos:
  - a. 1HalloweenEspeluznante42
  - b. Amo leer en la Biblioteca\*@3
  - c. 15&Hoyesungrandía
  - d. esperanzamásFuertequeelMiedo67%

Mi nueva frase de contraseña es:

### **Consejos para el éxito:**

- No use información personal (nombre de la calle, apodos, nombres de los niños)
- Evite palabras, frases o patrones simples (abcd, 1234, qwerty, contraseña)
- No vuelva a utilizar contraseñas en cuentas importantes (bancos, correo electrónico, impuestos)
- No lo escriba en un papel donde alguien lo pueda encontrar
- Use identificaciones de rostro o contraseñas cuando sea posible
- Use autenticación de dos factores
- Usa un administrador de contraseñas

### **Pruebe su contraseña:**

<https://howsecureismypassword.net>