

USO RESPONSABLE DE INTERNET

Durante la cuarentena el uso de internet se ha incrementado notoriamente, el teletrabajo, las clases online, por distracción... son algunas de las circunstancias por las que dicha herramienta es imprescindible en este momento.

¿Establecimiento de límites horarios?

No necesariamente límites, pero sí prioridades ya que para poder lograr el mejor acceso posible de la mayoría de personas debemos de reducir el consumo.



¿Cómo?

Evitar enviar correos muy pesados; comprime tus ficheros o manda los links de acceso.

Trata de conectarte a redes Wifi en lugar de utilizar los datos del móvil.

Reserva los vídeos en streaming, videojuegos o descargas para momentos de menos tráfico, fuera del horario laboral.

Prioriza el trabajo y el estudio frente al ocio.

Es preferible optar por mensajes o audios para reducir vídeos o streaming que precisan de mayor señal.

TEN EN CUENTA QUE...

Hoy más que nunca, debes cuidar tus hábitos digitales e información personal. Durante este período en el que las comunicaciones, el trabajo, las compras... se están realizando a través de internet, guarda ciertas precauciones:

- Cuando proporciones datos personales, números de cuenta y contraseñas, asegúrate que sea en una dirección electrónica fiable.
- Antes de acceder al banco, procura verificar que el link sea el oficial. Fácilmente puedes ser víctima de una estafa.
- Ten al día tu antivirus para protegerte de ataques. Se puede extraer datos personales de muchas redes sociales y aplicaciones.
- Revisa las configuraciones de privacidad de tus redes sociales.