

HERRAMIENTAS DE CUIDADO DIGITAL



Defiende **Mesoamérica**
Iniciativa Mesoamericana para la Defensa Integral
de Personas Cuidadoras de los Bosques

Herramientas de cuidado digital

Cuidar nuestra seguridad digital no solo implica conocer los riesgos, sino aprender a decidir con conciencia qué herramientas usar y cómo aplicarlas en el trabajo y la vida comunitaria. En este material encontrarás aplicaciones, prácticas y consejos pensados para fortalecer tu protección, reducir riesgos y cuidar la información personal y colectiva.

Más allá de las herramientas, lo más importante es desarrollar hábitos de autocuidado digital y construir protocolos ajustados a nuestras necesidades. Esto permite cuidar mejor nuestra información, prevenir riesgos y fortalecer la seguridad de quienes defienden la vida y el territorio.

Aprender sobre seguridad digital es un proceso continuo, en el que la reflexión colectiva y las dinámicas de intercambio pueden fortalecer aún más nuestras capacidades.



La iniciativa Defiende **Mesoamérica** tiene por objetivo respaldar a las personas y comunidades que cuidan los bosques mesoamericanos y a las personas que trabajan en su protección.

Escanea para conocer más de la iniciativa



www.defiendemesoamerica.org

info@defiendemesoamerica.org

CONTACTO

Recomendaciones de cuidados

- Bloquea tu Smartphone con huella, rostro o PIN fuerte.
- Activa "Encontrar mi dispositivo" permite localizar o borrar los datos de tu teléfono si se pierde o lo roban.
- No abras enlaces sospechosos por mensaje o correo. Puede ser phishing.
- Actualiza el sistema y apps. Instálalas en cuanto estén disponibles.
- Ten el control parental activado si tienes niños. Usa apps como Family Link o Screen Time.
- Cuida lo que envías y recibes por mensajes de texto.

¿Cómo me protejo?

- Visita sitios seguros que usen <https://> protegen tu información.
- Busca comunicaciones por canales seguros y confiables.
- No uses la misma contraseña para ingresar a diferentes servicios.
- Ajusta las configuraciones de [privacidad en redes sociales](#). Revisa qué permisos tienen tus aplicaciones.
- Autenticación multifactor.
- Utiliza herramientas para reducir tu huella o rastro digital (como ORBOT, TOR).

Financiado por la Unión Europea

La producción de este material ha sido financiada por la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad de la Unión Europea. No refleja necesariamente las opiniones de la Unión Europea.



Global Gateway

Sozial Capital



IBERO PUEBLA



Una iniciativa de:

Herramientas para revisar malware y cuentas comprometidas

Virtus Total

Es una herramienta en línea que analiza archivos, URL, direcciones IP y dominios sospechosos para detectar software malicioso y otros tipos de amenazas.

Ayudándote a navegar más seguro y proteger también a tu comunidad.



Have I been Pwned

Permite revisar si tu correo ha sido filtrado en internet.

Ejemplo: Útil si compartes información sensible del ejido o la organización y quieres asegurar tus cuentas.

**Have I Been
Pwned**



Herramientas para documentar violaciones a derechos humanos

Proof Mode

Ayuda a otras personas a saber que tus fotos y videos son reales y no falsos.



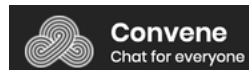
Recomendaciones para conectarte en lugares públicos

1. Conéctate a una red wi-fi de confianza
2. Cierra la sesión después de usar tu cuenta
3. Apaga el **wi-fi** y el **bluetooth** cuándo no los necesites.
4. Haz **copias de seguridad** de tu información de forma regular
5. Reinicia tu dispositivo de vez en cuando para mantenerlo seguro
6. Evalúa los riesgos y construye protocolos de seguridad adaptados a tu comunidad.
7. Usa siempre una VPN para proteger tu ubicación en tiempo real.

Herramientas para una comunicación segura

Lets Convene

Es una plataforma de chat que no requiere instalación, ni solicita número de teléfono o crear una cuenta. Al cerrar el chat toda la información desaparece, ideal para comunicaciones sin dejar rastro.



Signal

App de mensajería con cifrado de extremo a extremo de última generación (respaldado por el protocolo de código abierto de Signal) lo que garantiza que solo tú y la persona con quien hablas pueden leer los mensajes.



Herramientas para proteger archivos e información

Tella-App

Te permite crear un espacio seguro donde esconder archivos e información en tu teléfono. Fuera del alcance de otras personas



Navegación segura

Navegador Brave

Brave bloquea anuncios de terceros en páginas web, videos y redes sociales, haciendo tu navegación más rápida y segura. También incluye una navegación anónima usando la red TOR, que ayuda a proteger tu identidad y tu privacidad en línea.



Orbot App

Tráfico encriptado desde cualquier aplicación, a través de la red Tor, te brinda el más alto nivel de seguridad y privacidad.

No guarda registro de tu historial ni de tu dirección IP, evitando que tu operador o las apps rastreen tus actividades en línea.

