



RECURSO GRATUITO

Checklist de seguridad digital para mayores

Usa esta lista antes de pulsar enlaces, responder mensajes, comprar online o compartir información. Si dudas, para y consulta con una persona de confianza.

Lista para revisar

Antes de pulsar un enlace

- He comprobado quién me lo ha enviado.
- No me pide actuar con mucha prisa.
- La dirección parece oficial y no tiene palabras raras.
- Si es del banco, entro desde la aplicación oficial, no desde el enlace.

Antes de dar datos personales

- No estoy compartiendo contraseña, PIN ni código recibido por SMS.
- No estoy enviando foto del DNI o tarjeta bancaria por WhatsApp.
- La petición viene de una fuente oficial y conocida.
- Si tengo dudas, llamo a un teléfono oficial antes de responder.

WhatsApp y SMS

- Desconfío si alguien pide dinero con urgencia.
- Compruebo por llamada si un familiar dice que tiene un problema.
- No reenvío mensajes alarmantes sin comprobarlos.
- No instalo aplicaciones desde enlaces recibidos por mensaje.

Contraseñas y móvil

- Uso bloqueo de pantalla con PIN, huella o cara.
- No uso la misma contraseña para todo.
- No guardo claves en una conversación de WhatsApp.
- Actualizo el móvil cuando me lo pide desde los ajustes oficiales.

ChatGPT y otras herramientas

- No escribo datos privados completos.
- Borro nombres, números y direcciones antes de pegar un texto.
- Compruebo la información importante en fuentes oficiales.
- Uso ChatGPT como ayuda para entender, no como autoridad final.

Tres señales de alarma

Desconfía si el mensaje te mete prisa, te pide dinero o te solicita códigos privados. En esos casos, no pulses enlaces y consulta antes de actuar.

Recurso gratuito de IA para Jubilados. Preparado para imprimir o guardar como PDF desde el navegador.