

# 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?**

**Priorizar el trabajo y el estudio** frente al ocio

**¡Usa el teléfono fijo!**  
Ese gran olvidado que sigue disponible y damos un respiro a las líneas móviles

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

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

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

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



## TEN EN CUENTA QUE...

Hoy más que nunca debes cuidar tus costumbres. Durante este período en el que las comunicaciones, el trabajo, las compras... se está 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.
- No accedas al banco mediante links, pueden ser estafas.
- Ten al día tu antivirus para protegerte de ataques. Se puede extraer datos personales de muchas redes sociales y aplicaciones.
- Revisa periódicamente tus cuentas bancarias.