



WA  
**digital  
inclusion**  
project

**Formación en competencias  
digitales: contraseñas y  
autenticación de dos factores**  
**Programa Community Champions**

2025



# Notas del instructor: Contraseñas y autenticación de dos factores (2FA)

- Imprima este folleto para los participantes:
  - [Contraseñas](#)
- Imprima una sola copia de estas diapositivas con la sección de notas para utilizarla durante la presentación.
- Lea:
  - las diapositivas y asegúrese de conocer el contenido.
  - el folleto para los participantes.
- Si tiene alguna pregunta póngase en contacto con Elliot [Elliot@wacoss.org.au](mailto:Elliot@wacoss.org.au) antes de la sesión.
- Elimine/oculte esta diapositiva antes de la presentación y actualice la hora/fecha de la próxima sesión en la última diapositiva.
- Puede sustituir cualquiera de las imágenes por fotos que tenga de su comunidad utilizando ordenadores o teléfonos.

# Reconocimiento del Territorio

---

Sabemos que estamos en territorio aborígen. Respetamos a los pueblos aborígenes de esta tierra.

Los aborígenes han vivido en esta tierra durante muchos años.

Respetamos a todos los aborígenes y a sus ancianos.

Podemos aprender mucho de sus historias.

Esta tierra siempre ha sido y siempre será tierra aborígen.

# Contraseñas y autenticación de dos factores

Proyecto de inclusión digital de WA

# Resumen de la sesión

Esta sesión tratará los siguientes temas:

- Qué son las contraseñas.
- Cómo crear una contraseña segura.
- Cómo mantener la seguridad de su contraseña.
- Autenticación de dos factores.



# Presentaciones

- Preséntese al grupo
- Comparta su experiencia con las contraseñas: ¿cambió la suya cuando tuvo más información?



# ¿Qué son las contraseñas?



- La contraseña es una **palabra o frase secreta** que se utiliza para proteger las cuentas en línea.
- Ayuda a **mantener la seguridad de la información personal**.

## ¿Su palabra especial?



<https://youtu.be/aHaBH4LqGsl?feature=shared&t=55>

# Creación de contraseñas seguras



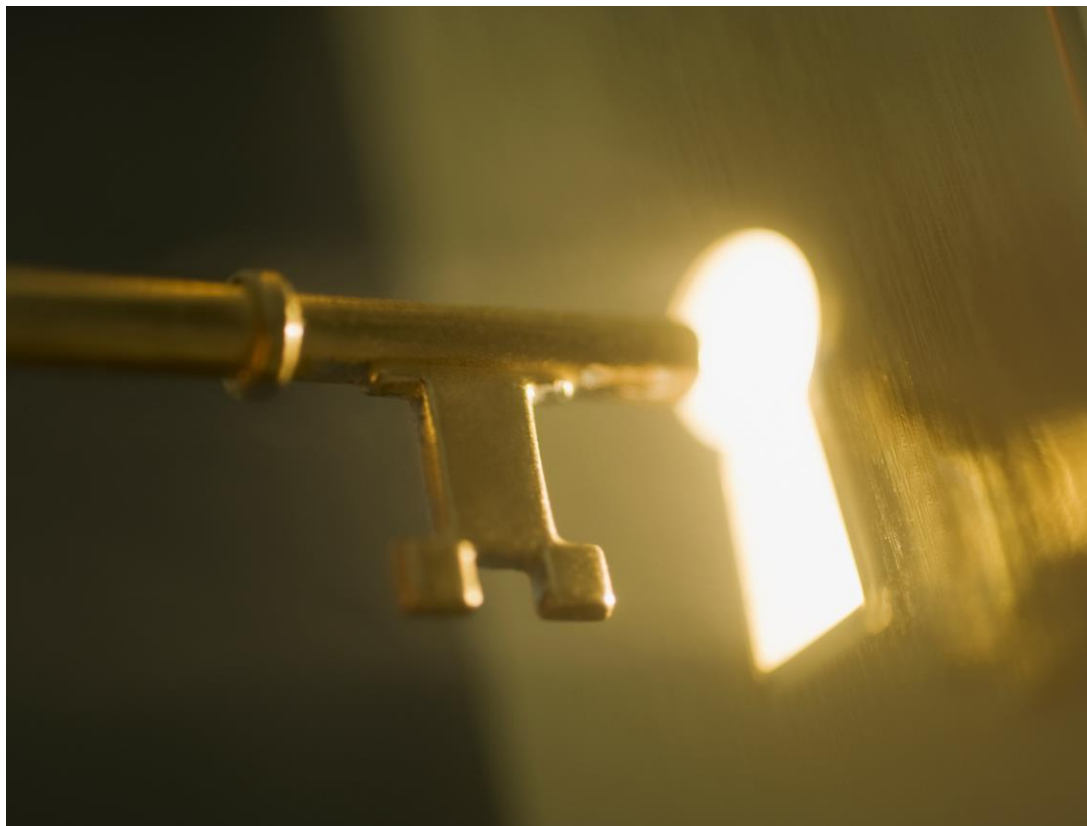
- Utilice una combinación de letras, números y símbolos.
- Evite la información fácil de adivinar, como su nombre o fecha de nacimiento.
- **Frase de contraseña:** una secuencia más larga de palabras que es fácil de recordar pero difícil de adivinar.
- Ejemplo de contraseña segura: «Mesa1Camisa2Flor!».
- Ejemplo de frase de contraseña: «SunnyBeach2025!».
- No utilice estas contraseñas de ejemplo como sus propias contraseñas.

# Consejos para recordar contraseñas

- Cree una historia o frase.  
  
Por ejemplo,  
«Elcentrocomunitario tienewifi gratis» después de una visita al centro comunitario local.
- Ejemplo de contraseña segura:  
«C0mmun1tyC#ntr3h@sfreeWiF1».



# Autenticación de dos factores (2FA)



- La 2FA añade una capa adicional de seguridad a sus cuentas.
- Requiere un segundo paso, como un código enviado a su teléfono, después de introducir su contraseña.

# Configurar la autenticación de dos factores

- Vaya a la configuración de su cuenta.
- Busque las opciones de seguridad o 2FA.
- Siga las instrucciones para configurarla.



# Recursos útiles



Consulte el folleto o visite:

- [https://goodthingsaustralia.org/wp-content/uploads/2024/05/smithfamily\\_strong\\_passwords.pdf](https://goodthingsaustralia.org/wp-content/uploads/2024/05/smithfamily_strong_passwords.pdf)
- <https://www.cyber.gov.au/protect-yourself/securing-your-accounts/passphrases>

para obtener más información sobre cómo crear contraseñas y frases de contraseña seguras y robustas.

# Reflexión sobre la sesión



Esta sesión ha tratado

- Las contraseñas seguras y la autenticación de dos factores (2FA) ayudan a mantener la seguridad de las cuentas.
- Recuerde utilizar contraseñas diferentes para cada cuenta.
- Active siempre la autenticación de dos factores (2FA) cuando esté disponible.

¿Preguntas?

# ¡Gracias!

Hora de la próxima sesión:



WA  
**digital  
inclusion**  
project

**Gracias**  
**Programa Community  
Champions**

