



1

Longitud Elige una contraseña con al menos 12 caracteres de longitud. Cuanto más larga, mejor.

*-;''{^[]i
Cr3a*CO{n{tr'aS}[eÑ+a

Combinación de caracteres
Combinación de letras (mayúsculas y minúsculas), números y símbolos especiales, como "@", "#", "\$"

2

3

Evita información personal No utilices información personal como tu nombre, apellidos, fecha de nacimiento...

Nombre-Apellido-fecha



Hola-contraseña

123456789abcdefg

Evita palabras comunes o secuencias numéricas o alfabéticas predecibles, como "123456", "contraseña", "hola"...

4

5

Patrones no obvios
Evita secuencias repetitivas ("aaaaa") o patrones en el teclado (por ejemplo, "qwerty" o "asdfgh").

AaaaaaBbbbbCcccc

asdfghjkwert123456789



CONSEJOS EXTRA

No reutilices contraseñas en diferentes cuentas



Cambia tus contraseñas regularmente.



No compartas tus contraseñas con nadie



Ten cuidado al ingresar tus contraseñas en sitios web no confiables



Habilita la autenticación de dos factores (2FA) cuando sea posible.



Ejemplos

P1nto#InclusiOnC-LM!

C@st1ll4D1g1t@l#

D1g1t@lC-LM\$2023!