

# Buenas prácticas para el uso de internet en casa



# Tips básicos para uso responsable de internet en horario laboral



- Repasá el uso de tu red en los horarios de trabajo o durante la ejecución de tareas críticas (carga de novedades, liquidación, acreditación de pagos). Evitá el uso de aplicaciones tales como netflix, YouTube, PlayStation, redes sociales, whatsapp, etc.
- Desconectá dispositivos de internet que no necesiten estar conectados, ya que todo consume del mismo enlace y disminuye la capacidad con la que cuentas para trabajar.
- Si tenés una videoconferencia, sugerí:
  - Solo hacer audio (“apagar” la cámara). Esto consume 10 veces menos en promedio.
  - Si debés hacerla por video, bajá la definición del mismo.



# Tips básicos para uso responsable de internet en horario laboral



- Evitá colapsar las redes sociales con videos que ya están viralizados y no son esenciales.
- No envíes correos masivos si no es necesario y evitá enviar archivos o videos adjuntos que tengan gran tamaño.
- Evitá descargas de archivos o videos innecesarios.
- Utilizá canales alternativos de comunicaciones como ser SMS (mensaje de texto) y llamadas de voz.
- Reprogramá en un horario no crítico tareas que puedes realizar para evitar congestión y demora en la ejecución.



# Tips básicos para uso responsable de internet

- Podés verificar cómo funciona tu proveedor de esta forma simple: accedé con tu navegador a [fast.com](https://fast.com)
- Un buen funcionamiento sería...
  - "1 -Tu velocidad de Internet es de" Este valor debe ser igual a tu velocidad de internet contratada, y si haces click en más información.
  - "2 Latencia Carga y Descarga" Estos valores deben ser menores a 50ms.



# Tips básicos para uso responsable de internet

Un buen funcionamiento sería...

- "Ping" Este valor debe ser menor a 300ms
- "Jitter" Este valor debe ser menor de 100ms
- "Download" y "Upload" Este valor debe ser igual a tu velocidad de internet contratada

Importante:

Si los valores no son correctos, puede que otro dispositivo de tu hogar esté utilizando el acceso a internet de manera intensiva; si este no es el caso, debés utilizar la conexión de tu celular y realizar las pruebas nuevamente.

Antes de realizar la prueba con tu móvil , verificá que no esté ejecutando alguna aplicación que requiera mucho acceso a datos.



randstad

human forward.

