



TEKNOADIKZIOAK

Familientzako gida

Fundación
MAPFRE



KOORDINAZIO TEKNIKOA

MAPFRE Fundazioa
Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

Gida hau Polizia Nazionalak
berrikusi eta eguneratutako bertsio
bat da, MAPFRE Fundazioak 2014 an
egindakoan oinarritua.

1
SARRERA

Orri 04

2
HASIERAKO EGOERA

Orri 05

3
SINTOMA NAGUSIAK

Orri 09

4
GOMENDIOAK, ARAZOA AGERTUZ GERO

Orri 14

5
PREBENTZIOA: OSASUN DIGITAL ON BAT

Orri 18

6
**SEGURTASUNA: EGOERA ARAZOTSUAK
ETA JOKATZEKO AHOLKUAK**

Orri 21



1. SARRERA

Kontzientzia hartzen hasiak gara hala gehiegizko erabilerak nola “teknoadikzioak” deitutakoek izan ditzaketen ondorioez.

Inork ez ditu zalantzan jartzen IKTek (informazioaren eta komunikazioaren teknologiak) pertsonen eguneroko bizitzara ekarritako abantaila ugariak. Hainbat arlo –hala nola komunikazioarena, aisiarena, lanarena, eta abar– nabarmen aldatu dira IKTen erabilera dela medio, eta azken horiek ezin ordezkatzuko baliabide bilakatu dira gure eguneroko jardueretako asko aurrera eramateko.

Baina ez dugu guztiok IKTak era berean eta erraztasun berarekin erabiltzen. Adingabeei “natibo digitalak” esaten zaie,

teknologia horiek txikitatik erabiltzen ohituta baitaude eta haien erabilera normalizatu baitute. Hala ere, haur eta nerabeek, oro har, erabiltzen dituzten ezagutzak IKTen erabilgarritasunaren eta eguneroko erabileraren ingurukoak dira, eta hor ez da normalean sartzen segurtasunaren, pribatutasunaren, legedi aplikagarriaren edo tresnaren erabilera arduratsuen inguruko ezagutzarik.

Azken urteetan ikusi dugu nola egin duten gora erritmo berean bai adingabeek IKTak era autodidaktan erabiltzeak, bai pribatutasun- edo intimitate-galerari loturiko arazoek. Halaber, kontzientzia hartzen hasiak gara hala gehiegizko erabilerak nola “teknodikzioak” deitutakoek izan ditzaketen ondorioez.

MAPFRE Fundazioak GIDA hau garatu du familiei tresnak zein baliabideak emateko helburuz, Internet, gailu mugikor eta/edo bideokontsolekiko sor litezkeen adikziozko jokabideei erantzuteko.

2. HASIERAKO EGOERA

Barne Arazoetarako Ministerioak *Espainiako adingabe eta gazteek Interneten dituzten erabilera- eta segurtasun-ohiturei buruzko inkesta* egin du 10 eta 17 urte arteko gazteen artean nahiz adin-tarte horretako seme-alabak dituzten gurasoen artean. Lorturiko emaitzetan nabarmentzen da adingabe gehienek Internet bi orduz baino gehiagoz erabiltzen dutela egunean. Hala, **15 urtetik gorako** gazteen **% 83k egunero** erabiltzen du Internet, eta erabilera-maiztasun ohikoena bi orduetik gorakoa da haien arteko ia erdientzat. Sare sozialen erabilerari dagokionez, alde handiak daude adinaren arabera, eta ia **% 90ekoa ere bada sare sozialen eta posta elektronikoaren erabilera 15 urtetik gorakoen artean. Adingabeen erdiek badute profil pribatu bat** (% 48), profilean beren argazkia erakutsi ohi dutenak % 65 dira, eta beren deitura, % 45.

Gazteek **Internet gehienbat eskolako lanetarako, informazioa bilatzeko eta bideoak ikusteko erabiltzen dute**, baina bat-bateko mezularitzaren erabilera oso zabaldurik dago. Hala, 11 urtetik beherako adingabeen % 18k erabili ahal ditu bat-bateko mezularitzako zerbitzu horiek gurasoen baimena gabe, eta 15 urtetik gorako nerabeen artean, % 90ek. Sarean nabigatzeari edo bideoklipak ikusteari dagokienez, ehunekoa % 35era iristen da.

Inkesta horrek agerian utzi du, bestalde, **gurasoek baimendu** egiten dutela beren seme-alabek Internet erabiltzea eta erabilera horretan fidatu egiten direla; hala, bat-bateko mezularitza eta Interneten nabigatzea dira gurasoek gehienetan seme-alabei baimentzen dizkieten jarduerak. Neurri handi batean, **gurasoek**



ez dakite zer profil dituzten seme-alabek sare sozialetan eta zein webgune bisitatzen dituzten. Era berean, ez dute erabiltzen guraso-kontrolerako mekanismorik edo softwarerik. Nabarmentzekoa da ehuneko handi batek aholkuak ematen dizkiola seme-alabei Interneten erabilera egokiari buruz, eta seme-alabek gomendio horiei baliagarri deritzetela.

IKTen gehiegizko erabileran zentratzen bagara, 2013an azterketa bat egin zen Europan, **Europako nerabeen arteko Internet-adikziozko jokabideei buruzko azterlana**, 14 urtetik 17 urtera bitarteko gazteen artean. Espainiak du lehen postua, Errumaniarekin batera, Internet-adikziozko jokabideen garapen handiena duten Europako herrialdeen artean. Espainiak du, gainera, Internet-adikziozko jokabideak garatzeko "arriskuan" dauden gazteen ehuneko handiena (% 21,3).



**15 URTETIK GORAKO
GAZTEEN % 83K ERABILTZEN DU
INTERNET EGUNERO**

Arazo psikologikoak

Geroagoko orrialdeetan definizio hau zabalduko dugun arren, azterlan honetan Internet-adikziozko jokabidea (IAJ) deritzo Interneten erabileraren gaineko kontrol-galera ezaugarritzat duen jokabide-eredu bati. Jokabide horrek bakartzera eraman dezake, eta harreman sozialez, jarduera akademikoez nahiz astialdiko jardueraz ez arduratzera, ez eta osasunaz eta higiene pertsonalaz ere. Bestalde, jokabide-mota hori beste eredu zabalago baten barruan sartzen da; azken horri Interneteko jokabide edo portaera disfuntzionala (IJD) deritzo, eta IAJ garatzeko arriskuan dauden pertsonak ere barne hartzen ditu.

Espainiako 14 eta 17 urte arteko nerabeen ia % 30ek dio Internet erabiltzen duela beste jarduera batzuez ez arduratzeraino.

Interneteko jokabide disfuntzionalak dituzten **Europako nerabeen % 24-30ek arazoak ditu harremanetarako gaitasun eta trebetasun sozialen aldetik**, arazo psikologikoak (antsietatea, depresioa...), arreta-arazoak edo erasozko jokabideak.

Sare sozialak

Sare sozialetan egunean 2 ordu baino gehiago ematen dituzten Europako nerabeen % 23,7k Interneteko jokabide disfuntzionalak ditu, eta egunean 2 ordu baino gutxiago ematen dituztenen artean, aldiz, ehuneko hori % 8,1 baino ez da.

Espainiako nerabeek osatzen dute sare sozialak egunero erabiltzen duen talde nagusia Europan. Sare sozialetan egunean 2 ordu baino gehiago ematen dituztenen % 39,2k Interneteko jokabide disfuntzionalak dituzte.

Sare sozialak egunean 2 orduz baino gehiagoz erabiltzeak zuzeneko lotura du Interneteko jokabide disfuntzionalak garatzearekin.



Bideo-jokoak

Espainiako nerabeek garatzen dituzte neurri txikienean Interneteko jokabide disfuntzionalak bideo-jokoan erabileraren ondorioz. Bideo-jokoak erabiltzen dituzten Espainiako nerabeen % 7,1ek agertzen du abusua (% 5,7) edo adikzioa (% 1,4).

Egunean 2,6 orduz baino gehiagoz jokatzeko badu lotura Interneteko jokabide disfuntzionalak garatzearekin, bideokontsolako jokoak izan zein onlineko jokoak izan.

3. SINTOMA NAGUSIAK

Horrelako arazoei eman beharreko izendapenari buruz dauden eztabaidak gorabehera, badaukagu egiaztaturik, ordea, pixkanaka gehitzen ari dela Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiekiko adikzio-nahasmenduei loturiko arazoak dituzten adingabeen kopurua.

Aurrera eramaten ditugun erabilerak askotarikoak diren arren, hiru kategoria nagusi finka daitezke pertsona bakoitzak IKTeekin ezartzen duen harreman-motaren arabera. Banaketa hori lagungarri zaigu erabilera egokia eta desegokia bereizteko, bai eta haien ondorio negatiboak ere, halakoak dituzten kasuetan. Kategoriak hauek dira: erabilera, abusua, eta adikzioa.

3.1. ERABILERA

Erabilera aipatzen dugunean, teknologiarekiko harreman-mota horretan ez denbora-kantitateak, ez maiztasunak, ez erabiltzeko moduak, ez diote eragiten ondorio negatiborik erabiltzaileari. Esaterako, posible da ordenagailuaren aurrean 8 orduz lan egiten duen informatikari bat edo, eskolako lanak egin eta gero, lagunekin komunikatzeko egunero Internetera konektatzen den adingabe bat ondorio negatiborik gabeko erabilera bat egiten aritzea.



3.2. ABUSUA/ERABILERA DESEGOKIA

Abusua edo erabilera desegokia deritzogu, edo denbora-kantitateagatik, edo maiztasunagatik, edo erabilera-motagatik, teknologiekiko harreman-era hori erabiltzaileari eta haren inguruneari ondorio negatiboak eragiten hasia denean.

Baliteke, Internetera konektaturik, ordenagailua 3-4 orduz erabiltzea gehiegizkotzat edo kaltegarritzat ez hartzea, baina maiztasuna egunerokoa bada edo arazoak sortzen baditu ikasketetan edo aurrez aurreko harreman sozialetan, orduan oso litekeena da abusu-egoera baten aurrean egotea.

3.3. ADIKZIOA

Gaur egun badakigu jokabide oro, baldin hura gauzatzen duen pertsonari plazera sor badiezaioke, adikzio-sortzaile bihur daitekeela (erosketak egitea, lan egitea, objektuak bildumatzea...). Jokabide horiek hasieran eguneroko jarduera gisa ager daitezke, baina pixkanaka problematiko bilakatuz doaz haiekiko adikzioa garatzen hasten den pertsonarentzat.

Internet-adikziozko jokabidearen bereizgarria da, beste edozein adikzioarena bezala, hiru sintoma nagusi agertzea:

- **Tolerantzia:** pertsonak teknologia erabiltzen (ordenagailua, bideokontsola, telefono mugikorra, telebista...) ematen duen denbora luzatzeko beharra, efektu bera lortzeko. Erabilerak sortzen duen gogobetetasuna pixkanaka gutxitzen da, eta horrek berekin dakar erabiltzaileak denbora luzeagoan erabiltzeko joera har dezan, gogobetetasun-maila egoki bat lortze aldera.
- **Abstinentzia:** pertsonak nabaritzen duen sentsazio desatsegina teknologia erabili ezin duenean. Horregatik gero eta gehiago, eta modu konpultsiboan, erabiltzeko joera hartzen du, erabili ezin izateak sortzen duen ondoeza arintzeko.
- **Mendekotasuna:** pertsonak teknologia erabiltzen ematen duen denbora pixkanaka luzatzeko beharra duenean (tolerantzia) eta, gainera, erabili ezin bada gaizki sentitzen denean (abstinentzia).

Kontrol-galera eta mendekotasuna: kasu honetan, adingabeak IKTak erabiltzen ditu haiek ez erabiltzeak sortzen dion ondoeza saihesteko, hau da, ez da konektatzen bideo-joko batekin tarte atsegin bat pasatzeko, edo sare sozialeko horman zerbait idatzi dion lagun bati erantzuteko; konektatzen da, egiaz, ez konektatzeak gaizki sentiarazten duelako. Hori dela eta, maizago eta modu konpultsiboan konektatzeko joera izango du, eta ezin bada konektatu, ondoez fisiko eta psikologiko bat sentituko du ("abstinentzia-sindromea").

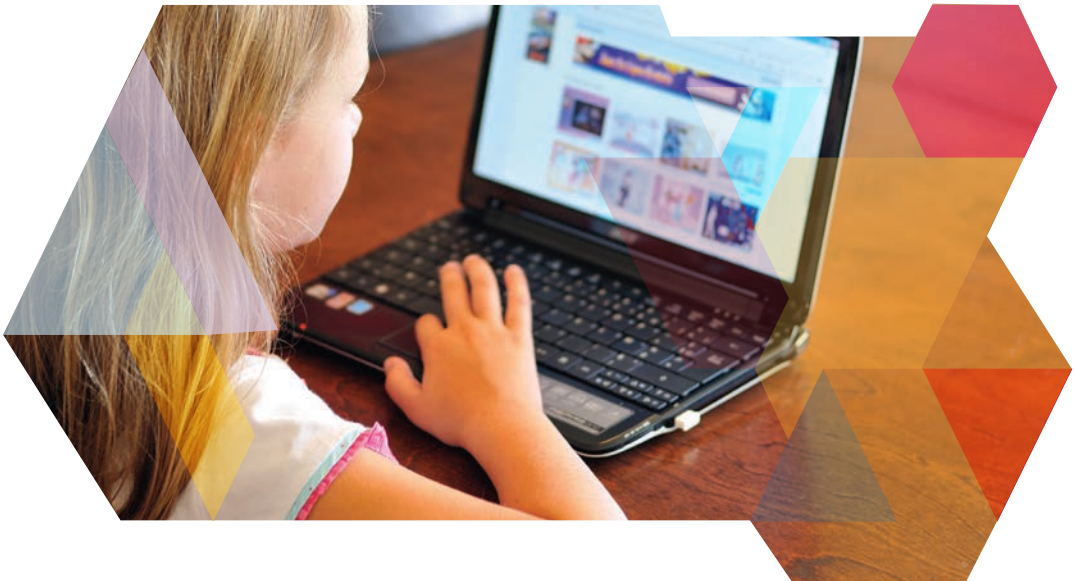
Eguneroko bizitzarekiko interferentzia: aditu guztiek aditzera ematen dute ezaugarri nagusietako bat dela eguneroko bizitzarekin sortzen den interferentzia-maila. Arazoa agertzen da eguneroko jarduerak konektatuta egotearen azpitik jartzen direnean.

Hurren, muturreko zenbait kasu aipatuko ditugu, alegia:

- *Nomofobia*: telefono mugikorrik gabe, bateriarik gabe edo estaldurarik gabe egoteari beldur irrazionala izatea.
- *Infosurfing-a*: Interneteko “nabigazio” jarraitua eta luzea, helburu argirik gabekoa.
- *Gambling-a*: online jokatzeko eta apustuak egiten era konpultsiboan jardutea.
- *Vamping-a*: teknologia goizaldera arte erabiltzea, lo-orduak murrizturik.

3.4. NOLA IDENTIFIKATU ARAZOA, NOIZ KEZKATU BEHAR DUGUN

Gehienetan, nahiz eta, agian, gurasoak kezkatu egon seme-alabek IKTak erabiltzeko moduagatik, ez dugu benetako adikzio-nahasmendu bat aurrean. IKTen erabilera adikzio bat izateko, beharrezkoa da prozesu bat gerta dadin.



Lehen seinaleak identifikatzea funtsezkoa da:

- Gero eta **denbora gehiagoz konektatuta** egon behar du gogobeteta sentitzeko.
- **Deprimituta**, urduri edo haserre **sentitzen da**, eta Internetera konektatzen denean baino ez zaio pasatzen.
- **Denbora luzea ematen du pentsatzen** berriz noiz konektatu ahalko duen.
- **Ez du lortzen** konektatuta ematen duen **denbora** edo maiztasuna **kontrolatzea**.
- **Jarduerak** edo betebeharrak **alde batera utzi** ditu konektatuta egote aldera.
- **Bakartzea eta ziber-harremanak nahiago izatea**, harreman pertsonalak baino.
- **Gezurra esaten du** konektatuta egoten den **denboraz** eta maiztasunaz.
- **Ohitura-aldaketa**.
- Adingabea **ez da gai** IKTen **erabilera kontrolatzeko**.

Ikasle batek sintometako asko dituela uste badugu, aurkituko dugun oztopo nagusia izango da berak arazoa ukatuko duela. Baliteke aitzakiak bilatzea bere arazoa minimizatzeke, askotan bere konexioaren helburua dela eta: eskolako lanak egitea, lagunekin geratzeko baliabidea izatea, astialdia ematea..., baina tinko eutsi behar diogu aurkitu dugun arazoan berari laguntzeko ideari.

**ADIKZIO BAT IDENTIFIKATZEKO,
PIXKANAKA AGERTZEN DIREN SEINALEAK
EGOKI INTERPRETATU BEHAR DIRA**

4. GOMENDIOAK ARAZOA AGERTUZ GERO

Eta orain, zer egingo dugu?

- Adingabea IKTen erabilera desegokia eta/edo gehiegizkoa egiten ari bada denbora-tarte luze batez, ondoriozta daiteke ohitura ezarri duela eta, beraz, aipatutako ohitura desikasi behar du. Asmoa ez da IKTak erabiltzea debekatzea, kontrolpean eta modu seguruan erabiltzen ikastea baizik, ohitura desegokiak ohitura positiboagoekin ordeztuz, teknologiak eskaintzen dizkion aukera guztiak baliatu ditzan.
- Guraso gisa, funtsezkoa da arau eta muga argiak zehaztea gure seme-alabek IKTak modu egokian erabil ditzaten; euren denbora libre guztia IKTetara bideratzea saihestu, beste jarduera batzuk sustatu eta eginbeharrak betetzen dituztela egiaztatu behar dugu. Bestalde, ez dugu ahaztu behar eredia garelako gure seme-alabentzat. Zaila da IKTen erabileran ohitura osasungarriak sustatzea, guk geuk ohitura horiei jarraitzen ez badiegu.
- Azkenik, egoeraren gaineko kontrola galdu dugula uste badugu, edo arazoa beranduegi identifikatu badugu, espezialista bati kontsultatu behar diogu.

**FUNTSEZKOA DA ARAU ETA
MUGA ARGIAK EZARTZEA, GURE
SEME-ALABEK IKTAK ERA EGOKIAN
ERABIL DITZATEN**



Psikologo espezializatu batek ebaluazioa egin ondoren, adingabearen konexio-ohiturak hautsi behar dira. Errutina berri hori abian jartzeko, honako hau proposatzen du Kimberly Young psikologo doktoreak (1999):

- **Internet erabiltzeko uneetan duen ohitura haustea.** Esaterako, ikastetxetik iritsi orduko konektatzen bada, lehenago merienda har dezala gomendatzen da. Gerorako uzten ikastea eta ordutegi berri batera moldatzea da xedea.
- **Kanpo-etengailuak.** Egin behar dituen gauzak edo joan beharreko lekuak baliatzea, deskonektatu behar duela adierazteko seinale gisa (erlojuak edo alarmak erabiltzea).
- **Aplikazio jakin bati uko egitea.** Nerabeari arazo gehien sortzen ari zaion aplikazioa erabiltzeari utzi behar dio (esaterako, txat jakin batzuk, onlineko joko jakin batzuk...).
- **Jomugak ezartzea.** Berriz erortzea prebenitzeko, ordutegi errealista bat egin daiteke, nerabeari bere denbora gobernatzea eta kontrol-sentsazio handiagoa izatea ahalbidetzeko modukoa.



- **Gogorazteko txartelak erabiltzea.** Eskatu behar zaio Internet-adikzioak sortzen dituen 5 arazo nagusien zerrenda egin dezala, eta beste bat, konektatuta ez egoteak edo aplikazio bati uko egiteak sortzen dituen onura nagusia.
- **Internet informaziorako eta prestakuntzarako iturri gisa erabiltzeko heztea,** eta ez aisiarako tresna gisa.
- **Inbentario pertsonal bat taxutzea.** Internet gehiegi erabiltzeagatik egiteari utzitako gauzak idatzi behar ditu, eta honela sailkatu: “oso garrantzitsua”, “garrantzitsua”, “ez oso garrantzitsua”; eta aztertu egin behar ditu.
- **Prebentziozko tresna eta baliabideei buruzko informazioa biltzea.** Esaterako, guraso-kontrolerako programak, eduki iragazkiak eta beste erabiltzea, konexio-denbora eta eduki kaltegarrietan sartzea mugatzeko.
- **Laguntza-talde batean sartzea.** Antzeko egoerak bizitzen ari diren beste pertsona batzuekin lan egitea oso lagungarria izan daiteke.

- **Nerabearekin Interneti buruz hitz egitea.** Internet erabiltzearen abantailak eta eragozpenak erkatzea, nerabeek egin ohi duten Internet-erabilerari buruz balorazio negatiborik adierazi gabe. Garrantzitsua da indargarri positiboak erabiltzea berarekin Interneten inguruko arazo baterako laguntza eskatzen duen guztietan.
- **Interneten gehiegizko erabilera ondoez psikologikoaren aurrean erreakzionatzeko modutzat hartzea.** Aisiarako eta harremanetarako denbora Interneten zentratzeko arrazoiak zein diren planteatzea. Entzute aktiboko jarrera hartzea haren bakartzearen aurrean.
- **Familia-terapia.** Garrantzitsua da egiaztatzea familia-harremana ere kaltetu den. Horrela, familia bere osotasunean hezten da, eta, ondorioz, nerabeak bere jokabideagatik duen errudun-ustea gutxitzen da, arazoak jatorritik aztertzea sustatzen da, eta elkarlanera animatzen da.

**EGOERAREN GAINEKO KONTROLA
GALDU BADUGU, EDO ARAZOA BERANDUEGI
IDENTIFIKATU BADUGU, ESPEZIALISTA
BATI KONSULTATU BEHAR DIOGU**

Nora jo

Denbora batez behaketa egin eta gero, susmatzen badugu gure seme edo alabak arazoak dituela IKTen erabilerarekin, onena da aditu batengana jotzea.

Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioak badu laguntza-telefono bat, "Plan Estratégico de Convivencia Escolar" delakoan («Eskola Bizikidetzako Plan Estrategikoa»): **900 018 018**.

Deiei erantzuten psikologiako profesionalak, juristak, soziologoak eta gizarte-langileak arituko dira. Telefono-zenbaki hori ez da fakturan agertuko, eta doakoa da.

Barne Arazoetarako Ministerioak ondorengo helbide hau sortu du, “Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos” deritzonaren barruan («Ikastetxeetan eta haien inguruetan bizikidetzaz sustatzeko eta segurtasuna hobetzeko plan gidaria»): **seguridadescolar@policia.es**; haren bidez, poliziarekin harremanetan jar daiteke, eskola-inguruneke arazoak direla eta.

5. PREBENTZIOA: OSASUN DIGITAL ON BAT

Informazioa da prebentzio eta babeseko ildo onenetako bat arriskuen aurrean. Haien jokabideek ekar ditzaketan arriskuak ezagutzen dituzten pertsonak zuhurtzia handiagoz jokatu ohi dute.

Osasun digital on bat garatzeko eta IKTeKiko adikzio posible bat prebenitzeko, bai eta lotutako bestelako arazo batzuk ere, garrantzitsua da zenbait gomendio aintzat hartzea:

- **Seme-alabek IKTeTetan ematen duten denbora mugatu:** haiek erabiltzeko tokiak, uneak eta denbora-tarteak ezarri.
- **Ez onartu IKTeTak hesia izan daitezen zure eta seme-alaben artean.** Saiatu erabiltzen dituzten tresnen inguruan egunean egoten.
- **Saiatu IKTeTak helburu zehatz batekin erabil ditzaten,** eta ez “denbora-pasa” soil gisa.
- **IKTeTen erabilerarako arauak ahalik eta adostuenak izan behar dute.** Ideia ona da erabilera-arau horiek idatziz jasotzea.
- **IKTeTen erabilerak gainbegiratura egon behar du.** Umearen adina eta heldutasuna zein diren, gainbegiratze hori neurri



handiagokoa edo gutxiagokoa izango da. Gure gomendioa da 14 urte bitarte gainbegiratzeko presentziala izan dadin. Gero, adingabeari pixkanaka emango zaio autonomia gainbegiratu bat.

- **Hutsarteak betetzeko ordenagailua, mugikorra, tableta edo bideo-jokoak erabil ditzaten saihestu.** Astialdia planifikatzen lagundu.
- **Garrantzitsua da txikienek IKTak etxean guztiena den leku batean erabiltzea,** beren logeletan bakartzea saihesturik horrela. Bereziki, arratsaldeko azken orduan. Tresnak kendu behar dira, lo egiteko orduetan erabil ditzaten saiheste aldera.
- Saiatu IKTak erabiltzeari lotutako jarduerak egin ditzaten baldin eta **aurretik beren ardurak bete badituzte.**
- **Seme-alabekin IKTak erabiltzeko denbora partekatu.** Nabigatu haiekin eta noizean behin haien gogoko bideo-jokoetan aritu. Horrek familia-inguruneke komunikazioa erraztu eta hobetu egingo du.

**GURE SEME-ALABEK ERABILTZEN DITUZTEN
TRESNEN INGURUAN EGUNEAN EGOTEA FUNTSEZKOA
DA HAIK ORIENTATU AHAL IZATEKO**

- **Azaldu zure seme-alabei ezezagunekin harremanetan jartzeko arriskua.** Egin konparazioak bizitza errealarekin, sarearen barruan zein kanpoan izan ditzaketen arriskuez kontzientziatuz.
- **Erakutsi seme-alabei euren pribatutasuna babesten.** Azaldu datu pertsonalak zer diren (argazkiak ere badira datu pertsonalak), bai eta datu horiek ezezagunekin partekatzeak zer arrisku dakartzan ere.
- **Guraso-kontrolerako sistemak erabili,** adingabeentzat gomendaturik ez dauden webguneetan sartzea nahiz ezezagunekin harremanetan jartzea saihesteko. Hori egin beharko litzateke IKTak erabiltzen diren lehen urteetan behintzat.
- **Ez ahaztu zu eredu bat zarela.**

NABIGATU HAIEKIN ETA NOIZEAN BEHIN
HAIEN GOGOKO BIDEO-JOKOETAN ARITU.
HORREK FAMILIAKO KOMUNIKAZIOA
ERRAZTUKO DU





6. SEGURTASUNA: EGOERA ARAZOTSUAK ETA JOKATZEKO AHOLKUAK

Seme-alabek Interneten nabigatzen dutenean, litekeena da egoera arazotsu jakin batzuetan nahastea, eta egoera horietako batzuek ondorio larriak eragin ditzakete. Garrantzitsua da informatzea, prebenitzeko eta nola jokatu jakiteko, egoera horietakoren bat gertatuz gero.

'CYBERBULLYINGA'

Eraso psikologiko bat da, denboran jarraitua eta errepikatua, banako batek edo batzuek beste batzuen kontra gauzatutakoa, teknologia berriak baliaturik horretarako. Hauek egin ohi dira halako kasuetan:

- Mezu mehatxagarriak bidali, hertsatu edo zurrumurruek zabaldu, bat-bateko mezularitzako zerbitzuak eta abar erabiliz.
- Internetera beste pertsona baten ospea kaltetzen duen informazioa igo.

- Bestea mespretxatzeko argazkiak zabaldu.
- Pasahitzak lapurtu eta ikaskide baten identitatea modu faltsuan ordezkatu.

Zer egin behar dugu gurasook gure seme edo alabak 'groominga' jasaten badu?

1. Ziurtatu behar dugu mezu elektronikoa ez dela ezagun baten "gustu txarreko txantxa": argazkiak edo iruzkinak kentzeko eskatuko diogu. Mezuek jarraitzen badute, jazarpenaren froga gisa gordeko ditugu.
2. Hezkuntza zentroarekin harremanetan jarriko gara, egoeraren berri emateko eta eskola-jazarpenaren/cyberbullyingaren aurkako protokoloa abiarazi dezaten.
3. Webgunearekin edo sare sozialarekin harremanetan jarriko gara, erabiltzaileak blokeatu eta/edo argazkiak edo iruzkinak ezabatu ditzan.



4. Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioaren laguntza-telefonora jotzea: **900 018 018**; Telegram: **600 909 073** eta Skype: **acosoescolar** (desgaitasuna duten pertsonentzat).

Deiei erantzuten profesionalak arituko dira, eta haiek orientazioa eman diezagukete prozesu guztian zehar, konfidentzialtasunez eta doan.

seguridadescolar@policia.es postaren bidez, poliziarekin harremanetan jar zaitzke, eskola-inguruneko arazoak direla eta.

5. Seme-alabei honako alderdiak garrantzitsuak direla helarazi behar diegu:
 - Mezu mehatxagarri edo iraingarriei ez erantzutea.
 - Gainerakoak errespetuz tratatzea.
 - Kontu handiz ibiltzea beste pertsonen inguruko informazioa argitaratzean.

'GROOMINGA'

Heldu batek adingabe batengana, helburu sexual nabarmen batekin, gauzatzen duen ekintza-multzo bat da, teknologia berriak baliaturik. Azken helburua izan daiteke adingabearen irudiak lortzea egoera pornografikoetan edo, orobat, adingabe horrekin kontaktu fisikoa ezartzeko aukera.

Zer egin behar dugu gurasook gure seme edo alabak 'groominga' jasaten badu?

1. Seme-alabak ohartarazi behar ditugu zer arrisku dauzkan ezezagunei sentimenduak adierazteak; izan ere, jazarleek "sarbide" hori baliatu ohi dute adingabearen konfiantza berenganatzeko.
2. Mezu sexual edo pornografikoak arbuiatzera animatzea.

3. Argazki bat argitaratzen edo bidaltzen dutenean, ziurtatu behar dute ez daukala batere konnotazio sexualik.
4. Beren sare sozialetan ez dituzte onartu behar benetan eza-gutzen ez dituzten pertsonak.
5. Jazarpen-egoera gertatuz gero, funtsezkoa da ahalik eta froga gehienak gordetzea eta xantaiaren aurrean EZ etsitzea.
6. Salaketa penala jartzea Estatuaren Segurtasun Indar eta Kidegoen aurrean: Polizia, Guardia Zibila, adingabeen fiskaltza, edo dagokion guardiako epaitegia.

'SEXTINGA'

Sextinga da bidaltzaileak berak sortu dituen eduki sexualeko irudien bidalketa (argazkiak eta/edo bideoak), teknologia berriak baliaturik (telefono mugikorrek, etab.). Hauek dira haren arrisku nagusiak:

- Intimitaterako eskubidearen urraketa..
- *Cyberbullyinga*.
- *Groominga*.
- Haur-pornografiaren banaketa.

Zer egin behar dugu gurasook gure seme edo alaba 'sextingean' aritu izan bada?

1. Sare sozialen eta/edo webgunearen administratzaileekin harremanetan jarri, informazioa blokeatzea eta/edo irudiak ezabatzea eskatzeko.
2. Datuak Babesteko Euskal Bulegoaren aurrean salaketa jarri.
3. Estatuaren Segurtasun Indar eta Kidegoen aurrean salaketa penala jartzeko aukera aztertu: Poliziaren edo Guardi Zibilaren aurrean edo dagokion guardiako auzitegian.

4. Hezkuntza zentroaren arduradunak ohartaraztea, ondorioz gerta litezkeen *cyberbullying* arazoan aurrean adi egon daitezen.

Prebenitzea

Beharrezkoa da adingabeei guk geuk bizitzan izaniko esperientzia transmititzea. Erakutsi behar diegu orain ditugun adiskideak, eta gure uste osoko pertsonak, ez direla duela hamar urteko pertsona berak, edo txikitan genituenak. Adiskideak aldatu egiten dira, baita bikotekideak ere. Bada garrantzitsua, halaber, EZETZ esaten irakastea. Bi pertsona adiskideak izan daitezke, baita bikotekideak ere, batek besteak eskatzen dion guzti-guztia onartu gabe. Maite dugun norbaitek argazki bat biluzik eskatzeak ez du esan nahi argazkia egin eta bidali behar dugunik. Normala da EZETZ esatea egin nahi ez dugun eta egin behar ez dugun zerbaiti.

SARE SOZIALETAKO PRIBATUTASUNA

Adingabeek sare sozialetan sarbide masiboa izatean, batzuetan haien intimitatea eta pribatutasuna murriztu egiten dira. Haien berek argitaratzen dituzten datu pertsonal eta argazkien kantitate handiak arriskuan jar ditzake; hori dela eta, beharrezkoa da beren intimitatea babesteko beharraz sentsibilizatzea.

Garrantzitsua da

- Ahalik eta datu pertsonal gutxienak emateko aholkatzea.
- Partekatzen dituzten **ARGAZKIEKIN** kontuz ibiltzeko abisatzea, haiek arriskuan jartzeko moduko informazio handia daukatelako. Gainera, argazkiak kopiatu, manipulatu eta banatu egin daitezke sarean hainbat urtetan zehar.
- Besteen argazkiei dagokienez, gogorarazi behar zaie Datu Pertsonalak Babesteari buruzko Legean badaudela ezarrita

isun ekonomikoak beste pertsona batzuen informazioa/ irudiak haien baimena gabe erabiltzeagatik.

- Argazki bat igo edo argitaratzeko, baimena eskatu beharko liekete bertan ageri diren pertsoneri. Pertsona horiek 14 urtetik beherako adingabeak badira, gurasoen baimena beharko da.
- Identitatea faltsuki ordezkatzeari loturiko arazoak saihesteko, **PASAHITZ** konplikatu eta sekretuak erabili behar dituzte.
- **WEB-KAMERA** kontuz erabili behar dute: erabiltzen ez dutenean estalita edukitzea eta aurrez aurre ezagutzen dituzten pertsonekin bakarrik erabiltzea.
- Beti **PRIBATUTASUN**-mailarik handiena erabiltzea sare sozialean, eta benetan ezagutzen dituzten pertsonak bakarrik onartzea.
- Kontuz ibili behar dute, halaber, esaten dituzten gauzekin. Webera igotzen dituzten testu eta irudiak haien identitate digitala osatzen dute.
- Saihestu behar dute esteka susmagarrietan edo URL laburretan klik egitea, eduki gaiztoko webguneren batera eraman dezakete eta.

EDOZEIN EGOERA ARAZOTSUREN AURREAN, TELEFONO HONETARA JOTZEA GOMENDATZEN DUGU:

900 018 018

EDO, BESTELA, HELBIDE ELEKTRONIKO HONETARA
seguridadescolar@policia.es



Fundación **MAPFRE**



Jarraitu gaitzazu



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21