



TECNOADDICCIONS

Guia per a famílies

Fundación
MAPFRE



COORDINACIÓ TÈCNICA

Fundación MAPFRE
Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

Aquesta guia és una versió revisada
i actualitzada per la Policia Nacional de la
guia feta el 2014 per Fundación MAPFRE.

1
INTRODUCCIÓ

Pàg. 04

2
SITUACIÓ DE PARTIDA

Pàg. 05

3
SÍMPTOMES DESTACATS

Pàg. 09

4
**RECOMANACIONS SI SORGEIX
EL PROBLEMA**

Pàg. 14

5
PREVENCIÓ: UNA BONA SALUT DIGITAL

Pàg. 18

6
**SEGURETAT: SITUACIONS CONFLICTIVES
I CONSELLS D'ACTUACIÓ**

Pàg. 21



1. INTRODUCCIÓ

Comencem a prendre consciència sobre les conseqüències que pot tenir l'ús abusiu i les anomenades "tecnoaddiccions".

Ningú no posa en dubte els incomputables avantatges que la incorporació de les TIC (tecnologies de la informació i de la comunicació) ha suposat en el dia a dia de les persones. Àmbits com la comunicació, el lleure, la feina, etc., s'han vist clarament modificats per l'ús de les TIC, que s'han arribat a convertir en un mitjà insubstituïble per dur a terme gran part de les nostres activitats diàries.

Ara bé, no tots fem servir les TIC de la mateixa manera ni amb la mateixa facilitat. Se sol dir que els menors d'edat són "nadius

digitals”, pel fet que estan acostumats a fer servir aquestes tecnologies des de ben petits i, per això, n’han normalitzat l’ús. No obstant això, els coneixements que tenen els nens i els adolescents, en general, són relatius a la usabilitat i al maneig quotidià de les TIC, la qual cosa no sol implicar coneixements sobre seguretat, privadesa, legislació aplicable o ús responsable de l’eina.

En els darrers anys, hem pogut comprovar que l’accés autodidacte dels menors a les TIC ha crescut al mateix ritme que ho han fet els problemes relacionats amb la pèrdua de privadesa i d’intimitat. De la mateixa manera, comencem a prendre consciència sobre les conseqüències que pot tenir l’ús abusiu i les denominades “tecnoaddiccions”.

Fundación MAPFRE desenvolupa aquesta GUIA amb l’objectiu de dotar les famílies d’eines i recursos útils que els permetin donar resposta al desenvolupament de possibles conductes addictives a Internet, els dispositius mòbils i/o les videoconsoles.

2. SITUACIÓ DE PARTIDA

El Ministeri de l’Interior ha fet l’***Enquesta sobre hàbits d’ús i seguretat d’Internet de menors i joves a Espanya*** entre joves de 10 i 17 anys i pares amb fills en aquest tram d’edat. Entre els resultats obtinguts destaca que la gran majoria dels menors fa servir Internet més de dues hores diàries. El **83 %** dels joves **de més de 15 anys** fa servir Internet cada dia i la freqüència d’ús més habitual és superior a les dues hores per a gairebé la meitat d’aquests. En relació amb l’ús de les xarxes socials, hi ha grans variacions en funció de l’edat, i arriba fins a prop del **90 % l’ús de les xarxes socials i del correu electrònic en els de més de 15 anys. La meitat dels menors té un perfil privat** (48 %), el 65 % sol mostrar la seva foto al perfil i, el cognom, el 45 %

Els joves **fan servir Internet majoritàriament per a treballs escolars, buscar informació i veure vídeos**, encara que l'ús de la missatgeria instantània està molt estès. El 18 % dels menors d'11 anys pot fer servir Internet per a aquests serveis de missatgeria instantània sense necessitat de permís patern, davant del 90 % dels adolescents de més de 15 anys. En el cas de navegar per la Xarxa o veure videoclips, el percentatge arriba fins al 35 %.

Aquesta enquesta revela, d'altra banda, que els **parets permeten i confien** en l'ús que els seus fills fan d'Internet, tot i que la missatgeria instantània i navegar per Internet són les activitats que els pare més habitualment autoritzen fer realitzar als seus fills. En



gran mesura, **els pares desconeixen** els perfils dels seus fills a les xarxes socials i les pàgines que visiten. De la mateixa manera, no fan servir mecanismes o programari de control parental. Destaca que un percentatge molt alt dóna consells als seus fills sobre l'ús adequat d'Internet, recomanacions que els fills consideren útils.

Si ens centrem en l'ús abusiu de les TIC, el 2013 es va fer l'estudi Recerca sobre conductes addictives a internet entre els adolescents europeus amb joves de 14 a 17 anys d'arreu d'Europa. Espanya, juntament amb Romania, es troba al capdavant dels països europeus amb un major desenvolupament de conductes addictives a internet. Espanya és, a més, el país amb el percentatge més gran de joves "en risc" de desenvolupar conductes addictives a Internet (21,3 %).



**EL 83 % DELS JOVES
DE MÉS DE 15 ANYS FA SERVIR
INTERNET CADA DIA**

Problemes psicològics

Si bé en pàgines posteriors ampliarem aquesta definició, en aquest estudi s'entén com a Conducta Addictiva a Internet (CAI) un patró de comportament caracteritzat per la pèrdua de control sobre l'ús d'Internet. Aquesta conducta duu potencialment a l'aïllament i al descuit de les relacions socials, de les activitats acadèmiques i de les activitats recreatives, així com de la salut i de la higiene personal. D'altra banda, aquest tipus de conducta s'emmarca en un altre patró més ampli que s'anomena Conducta o Comportament Disfuncional a Internet (CDI), que inclou també aquells subjectes que estan en risc de desenvolupar CAI.

Prop del 30 % dels adolescents espanyols d'entre 14 i 17 anys afirmen que fan servir Internet fins al punt de descuidar altres activitats.

Entre el 24 i el 30 % dels adolescents europeus amb conductes disfuncionals a internet **presenten problemes de competències i habilitats socials per relacionar-se**, problemes psicològics (ansietat, depressió...), problemes d'atenció o conductes agressives.

Xarxes socials

El 23,7 % dels adolescents europeus que passen més de **2 hores al dia** en xarxes socials presenta conductes disfuncionals a internet, davant de només el 8,1 % en aquells que hi passen menys de 2 hores diàries.

Els adolescents espanyols són el principal grup d'ús diari de xarxes socials a Europa. El 39,2 % dels que passen més de 2 hores al dia en xarxes socials presenten conductes disfuncionals a internet.

El fet de fer servir xarxes socials durant més de 2 hores al dia està directament relacionat amb el desenvolupament de conductes disfuncionals a internet.



Videojocs

Els adolescents espanyols són els que menys conductes disfuncionals a internet desenvolupen com a conseqüència de l'ús de videojocs. El 7,1 % dels menors espanyols que fan servir videojocs presenten abús (5,7 %) o addicció (1,4 %).

Jugar **més de 2,6 hores/dia està associat** amb el desenvolupament de conductes disfuncionals a internet, tant si es tracta de jocs de videoconsola com jocs *en línia*.

3. SÍMPTOMES DESTACATS

Al marge dels debats oberts sobre el tipus de denominació que s'ha d'utilitzar per identificar aquest tipus de problemes, el que sí que constatem és l'augment progressiu de menors d'edat amb problemes relacionats amb els desordres d'addicció cap a les TIC (tecnologies de la informació i de la comunicació).

Si bé els usos que desenvolupem són molt diversos, podem establir tres grans categories en funció del tipus de relació que cada persona estableix amb les TIC. Aquesta divisió ens ajuda a diferenciar entre l'ús adequat i inadequat, així com les seves possibles conseqüències negatives. Aquestes categories són: ús, abús i addicció.

3.1. L'ÚS

Quan parlem d'ús, ens referim a un tipus de relació amb la tecnologia en la qual ni la quantitat de temps, ni la freqüència, ni la manera com s'utilitza donen lloc a conseqüències negatives per a l'usuari. Un informàtic que treballa 8 hores davant de la pantalla de l'ordinador, per exemple, o el menor que cada dia després de fer els deures de l'escola es connecta a Internet per comunicar-se amb els seus amics, poden estar fent-ne un ús sense conseqüències negatives.



3.2. L' ABÚS/ÚS INADEQUAT

Entenem per abús/ús inadequat aquella forma de relació amb les tecnologies en la qual, ja sigui per la quantitat de temps, per la freqüència o pel tipus d'ús, comencen a manifestar-se conseqüències negatives per a l'usuari i el seu entorn.

L'ús de l'ordinador connectat a Internet durant 3-4 hores podria no ser considerat excessiu o nociu, però si la freqüència és diària o genera complicacions en els estudis o en les relacions socials cara a cara, aleshores és molt probable que ens trobem davant d'una situació d'abús.

3.3. L' ADDICCIÓ

Avui dia sabem que qualsevol conducta que pugui generar plaer en la persona que la realitza (anar de compres, treballar, col·leccionar objectes...) és susceptible de convertir-se en addictiva. Aquestes conductes, que es poden presentar en un

primer moment com a activitats quotidianes, es van convertint progressivament en problemàtiques per a la persona que comença a desenvolupar-hi una addicció.

La conducta addictiva a Internet es caracteritza, com qualsevol altra addicció, per l'aparició de tres símptomes principals:

- **Tolerància:** necessitat d'augmentar el temps que la persona dedica a la utilització de la tecnologia (ordinador, videoconsola, telèfon mòbil, televisor...) per obtenir-ne el mateix efecte. La satisfacció que en genera l'ús va disminuint progressivament, la qual cosa provoca que l'usuari tendeixi a utilitzar la tecnologia durant més temps, per aconseguir un nivell adequat de satisfacció.
- **Abstinència:** sensació desagradable que experimenta la persona quan no pot fer ús de la tecnologia. Per aquest motiu, tendeix a utilitzar-la cada cop més i de forma compulsiva, per alleujar el malestar que li genera no poder-ho fer.
- **Dependència:** quan la persona necessita augmentar progressivament el temps d'ús de la tecnologia (tolerància) i, a més, se sent malament si no ho pot fer (abstinència).

Pèrdua de control i dependència: en aquest cas, el menor utilitza les TIC per evitar el malestar que li produeix no fer-ho; és a dir, no es connecta per passar una bona estona jugant a un videojoc o per contestar un amic que li ha escrit alguna cosa en una xarxa social. Realment, es connecta perquè si no ho fes se sentiria malament. Per aquest motiu, tendirà a connectar-se amb més freqüència i de manera compulsiva i, si no pot, experimentarà un malestar físic i psicològic ("síndrome d'abstinència").

Interferència en la vida diària: tots els experts assenyalen com una de les principals característiques el grau d'interferència amb la vida diària. El problema sorgeix quan comencen a supeditar-se les activitats diàries al fet d'estar connectat.

A continuació podem fer referència a casos extrems com:

- *Nomofòbia*: por irracional d'estar sense telèfon mòbil, sense bateria o cobertura.
- *Infosurfing*: "navegació" contínua i perllongada per Internet sense objectius clars.
- *Gambling*: una dedicació compulsiva a jugar i apostar en línia.
- *Vamping*: ús de la tecnologia fins a la matinada reduint les hores de somni.

3.4. COM IDENTIFICAR EL PROBLEMA, QUAN ENS HEM DE PREOCUPAR

En la majoria d'ocasions, i encara que als professors els pugui preocupar l'ús que els menors fan de les TIC, no ens trobem realment davant d'un trastorn addictiu. Per tal que l'ús de les TIC esdevingui una addicció, cal tot un procés.



Identificar-ne els primers senyals és fonamental:

- Cada vegada necessita estar **connectat durant més estona** per sentir-se satisfet.
- **Se sent deprimat**, nerviós o enfadat i només s'alleuja quan es connecta a Internet.
- **Passa molt de temps pensant** en quan es podrà tornar a connectar.
- **No aconsegueix controlar el temps** o la freqüència que passa connectat.
- **Ha deixat de banda activitats** o obligacions per estar connectat.
- **S'aïlla i s'estima més les ciberrelacions** que les relacions personals.
- **Diu mentides en relació amb el temps** i la freqüència amb la qual es connecta.
- **Canvi d'hàbits.**
- El menor és **incapaç de controlar l'ús** de les TIC.

Si considerem que el nostre fill presenta molts d'aquests símptomes, el principal obstacle amb el qual ens trobarem és la **negació del problema per part seva**. És possible que busqui excuses per minimitzar el problema, emparant-se amb freqüència en la finalitat de la connexió: fer els deures, quedar amb els amics, entretenir-se en el temps lliure... Ara bé, ens hem de mostrar fermes en la nostra idea d'ajudar-lo amb el problema que hem observat.

**PER IDENTIFICAR UNA ADDICCIÓ
ÉS NECESSARI INTERPRETAR-NE
CORRECTAMENT ELS PRIMERS SENYALS
QUE VAN APAREIXENT**

4. RECOMANACIONS SI SORGEIX EL PROBLEMA

I ara, què fem?

- Si el menor manté un ús inadequat i/o abusiu de les TIC durant un període significatiu de temps, es pot dir que ja ha instaurat aquest hàbit i, per tant, l'ha de desaprendre. No se li ha de prohibir que faci servir les TIC, sinó que aprengui a fer-les servir de manera controlada i segura, substituint els hàbits inadequats per altres de més positius, que li permetin aprofitar totes les oportunitats que li ofereix la tecnologia.
- Com a pares, és fonamental establir normes i límits clars perquè els nostres fills facin servir les TIC de manera adequada, i evitar que puguin dedicar-hi tot el temps lliure, fomentant la pràctica d'altres activitats i observant que compleixin també amb les seves obligacions. D'altra banda, no hem d'oblidar que som un exemple a seguir per als nostres fills. És difícil inculcar-los hàbits saludables en l'ús de les TIC si no els observen en nosaltres.
- Finalment, si creiem que hem perdut el control sobre la situació, o hem identificat el problema massa tard, és quan hem de consultar amb un especialista.

**ÉS FONAMENTAL ESTABLIR
NORMES I LÍMITS CLARS PERQUÈ
ELS NOSTRES FILLS FACIN SERVIR LES
TIC DE MANERA ADEQUADA**



Després de l'avaluació d'un psicòleg especialitzat, la tècnica consisteix a trencar els hàbits de connexió del menor. Per posar en funcionament aquesta nova rutina, la psicòloga Dra. Kimberly Young (1999) proposa:

- **Trencar el seu costum als moments d'ús d'Internet.** Per exemple, si es connectava tan bon punt arribava de l'escola, es recomana que bereni primer. Es tracta d'aprendre a posposar i a adaptar-se a un horari nou.
- **Interruptors externs.** Fer servir coses que hagi de fer o llocs on hagi d'anar com a senyals que li indiquin que ha de desconectar (fer servir rellotges o alarmes).
- **Abstinència d'una aplicació concreta.** Ha de deixar de fer servir l'aplicació que generi més problemes a l'adolescent. (per exemple, determinats xats, jocs *en línia*...).
- **Fixar fites.** Per evitar les recaigudes, es pot elaborar un horari realista que permeti a l'adolescent gestionar el temps i tenir una millor sensació de control.



- **Fer servir targetes recordatòries.** Demanar-li que faci una llista dels 5 problemes principals que li causa l'addicció a Internet i una altra amb els principals beneficis de no estar connectat o d'abstenir-se d'una aplicació.
- **Educar en l'ús d'Internet com a font d'informació i de formació,** no només com una eina d'esbarjo.
- **Desenvolupar un inventari personal.** Ha d'anotar les coses que ha deixat de fer com a conseqüència de l'ús abusiu d'Internet i classificar-les en: "molt important", "important", "no gaire important" i examinar-les.
- **Informar-se sobre les eines i els recursos de prevenció.** Per exemple: ús de programes de control parental, filtres de contingut i altres per limitar el temps de connexió i l'accés a continguts perjudicials.
- **Entrar en un grup de suport.** Treballar-ho amb persones que viuen situacions similars pot ser molt útil.

- **Parlar d'Internet amb l'adolescent.** Contrastar els avantatges i els inconvenients del seu ús, sense fer valoracions negatives sobre l'ús que els adolescents fan d'Internet. És important reforçar-lo positivament sempre que demani ajuda per a qualsevol problema que tingui relacionat amb Internet.
- **Entendre l'ús excessiu d'Internet com una manera de reaccionar davant d'un malestar psicològic.** Plantejar les raons per les quals centra el seu temps d'oci i de relació a Internet. Mantenir una actitud d'escolta activa davant del seu aïllament.
- **Teràpia familiar.** És important comprovar si la relació familiar també s'ha deteriorat. D'aquesta manera, s'educa la família en conjunt, i es disminueix el sentiment de culpa de l'adolescent pel seu comportament, tot fomentant l'anàlisi dels problemes des de l'origen i animant a la col·laboració.

**SI HEM PERDUT EL CONTROL SOBRE
LA SITUACIÓ, O HEM IDENTIFICAT EL PROBLEMA
MASSA TARD, HEM DE CONSULTAR AMB
UN ESPECIALISTA**

On es pot acudir

Si, al cap d'un temps d'observació, sospitem que el nostre fill té problemes amb l'ús de les TIC, el millor és acudir a un expert.

El Ministeri d'Educació, Convivència i Esport, en el "Pla Estratègic de Convivència Escolar", compta amb el telèfon d'ajuda: **900 018 018.**

Les trucades les atenen professionals de psicologia, juristes, sociòlegs i treballadors socials. Aquest telèfon no es mostrarà a la factura i és gratuït.

El Ministeri de l'Interior, dins del "Pla Director per a la Convivència i Millora de la Seguretat als Centres Educatius i els seus Entorns", ha creat el correu: **seguridadescolar@policia.es** on ens podem posar en contacte amb la Policia Nacional sobre problemes en l'àmbit escolar.

5. PREVENCIÓ: UNA BONA SALUT DIGITAL

Una de les millors pautes de prevenció i de protecció davant dels riscos és la informació. Les persones que coneixen els riscos que poden suposar els seus comportaments solen actuar de manera més cautelosa.

Per desenvolupar una bona salut digital i per prevenir una possible addicció a les TIC, així com altres problemes associats, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions:

- **Limiti el temps que els seus fills dediquen a les TIC:** establir llocs, moments i temps per fer-les servir.
- **No permeti que les TIC suposin una barrera entre vostè i els seus fills.** Intenti estar tan al dia com sigui possible de les eines que fan servir.
- **Procuri que facin servir les TIC amb un objectiu específic,** i no per "passar l'estona".
- **L'ús de les TIC ha d'estar subjecte a unes normes d'ús al màxim de consensuades.** Posar-les per escrit pot ser una bona idea.
- **L'ús de les TIC ha de ser supervisat.** En funció de l'edat i la maduresa del nen, aquesta supervisió serà més o menys intensa. Recomanem que la supervisió sigui totalment presencial almenys fins als 14 anys d'edat. Posteriorment, concedir o supervisar una autonomia al menor gradualment.



- **Eviti que facin servir l'ordinador, el mòbil, la tauleta o els videojocs com una manera d'omplir temps morts.** Ajudi'ls a planificar el temps lliure.
- **És important que els més petits utilitzin les TIC en un lloc comunitari de casa;** així evitem que s'aïllin a l'habitació. En especial, cap al vespre. És necessari retirar les eines per evitar-ne l'ús en hores de son.
- Procuri que facin les activitats que impliquen les TIC sempre amb la condició que **hagin complert prèviament amb les seves responsabilitats.**
- **Comparteixi, amb els seus fills, temps en l'ús de les TIC.** Navegui amb ells i jugui de tant en tant als seus jocs preferits. Això facilitarà i millorarà la comunicació en l'entorn familiar.
- **Expliqui, als seus fills, el risc de posar-se en contacte amb desconeguts.** Faci comparacions amb la vida real, conscienciant-los sobre els riscos a què s'exposen tant dins com fora de la xarxa.

**ESTAR AL DIA PEL QUE FA A LES EINES QUE
FAN SERVIR ELS NOSTRES FILLS ÉS FONAMENTAL
PER PODER-LOS ORIENTAR**

- **Ensenyi els seus fills a protegir la seva privadesa.** Expliqui'ls què són les dades de caràcter personal (que inclouen les fotos) i els riscos que comporta compartir-les amb desconeguts.
- **Faci servir els sistemes de control parental** per evitar l'accés a pàgines web no recomanables per a menors, així com el contacte amb desconeguts. Això s'ha de fer almenys durant els primers anys d'ús de les TIC.
- **No s'oblidi que és un exemple a seguir.**

NAVEGUI AMB ELLS I JUGUI DE TANT
EN TANT ALS SEUS JOCS PREFERITS.
AIXÒ FACILITARÀ LA COMUNICACIÓ
EN LA FAMÍLIA





6. SEGURETAT: SITUACIONS CONFLICTIVES I CONSELLS D'ACTUACIÓ

Quan els nostres fills naveguen per Internet, es poden veure involucrats en diverses situacions conflictives, algunes de les quals poden suposar conseqüències greus. És important informar-se per prevenir-les i saber com cal actuar en cas que s'arribin a produir.

'CYBERBULLYING'

És una agressió psicològica, sostinguda i repetida en el temps, perpetrada per un o diversos individus contra altres, mitjançant l'ús de les noves tecnologies. Sol consistir en el següent:

- Enviar missatges amenaçadors, coaccionar o difondre rumors a través de sistemes de missatgeria instantània...
- Penjar a Internet informació que perjudiqui la reputació de l'altra persona.
- Difondre fotografies per menysprear l'altra persona.
- Robar contrasenyes i suplantar la identitat d'un company.

Què hem de fer els pares si el nostre fill pateix 'cyberbullying'?

1. Assegurar-nos que el correu no sigui una "broma de mal gust" d'algun conegut: demanar-li que retiri les fotos o els comentaris. Si els missatges continuen, guardar-los com a prova de l'assetjament.
2. Contactar amb el centre educatiu per informar de la situació i perquè activin el protocol d'assetjament escolar/*cyberbullying*.
3. Contactar amb el web o amb xarxa social perquè bloquegi usuaris i/o cancel·li les fotos o els comentaris.
4. Anar al telèfon d'ajuda del Ministeri d'Educació, Convivència i Esport: 900 018 018, **Telegram 600 909 073 i Skype acosoescolar (per a persones amb discapacitat)**.

Les trucades les atendran professionals que poden orientar-nos durant tot el procés de manera confidencial i gratuïta.

A través del correu **seguridadescolar@policia.es** podem posar-nos en contacte amb la Policia Nacional sobre problemes en l'àmbit escolar.



5. Hem de transmetre, als nostres fills, la importància de:
- No contestar correus amenaçadors o insultants.
 - Tractar a tothom amb respecte.
 - Ser molt curosos amb la informació que publiquem d'altres persones.

'GROOMING'

És el conjunt d'accions que duu a terme un adult sobre un menor, amb un objectiu marcadament sexual, mitjançant les noves tecnologies. L'objectiu últim pot ser des de l'obtenció d'imatges del menor en situacions pornogràfiques fins a la possibilitat d'establir contacte físic amb el menor.

Què hem de fer els pares si el nostre fill pateix 'grooming'?

1. Hem d'advertir els nostres fills sobre els riscos d'expressar sentiments a desconeguts, ja que els assetjadors solen utilitzar aquesta "porta d'entrada" per guanyar-se la confiança del menor.
2. Animar-los a rebutjar missatges de tipus sexual o pornogràfic.
3. Quan publiquin o enviïn una fotografia, s'han d'assegurar que no tingui cap connotació sexual.
4. No han d'acceptar en cap xarxa social persones que no coneixin realment.
5. Si es produeix una situació d'assetjament és fonamental que guardin totes les proves que puguin i que NO cedeixin al xantatge.
6. Interposar denúncia penal davant de les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat: Policia, Guàrdia Civil, Fiscalia de Menors o al Jutjat de Guàrdia corresponent.

'SEXTING'

El *sexting* és l'enviament d'imatges (fotografies i/o vídeos) de contingut sexual, creades pel mateix remitent, mitjançant les noves tecnologies (telèfons mòbils, etc.). Els riscos principals que comporta són:

- Vulneració del dret a la intimitat.
- *Cyberbullying*.
- *Grooming*.
- Distribució de pornografia infantil.

Què hem de fer els pares si el nostre fill ha practicat 'sexting'?

1. Contactar amb els administradors de les xarxes socials o del web per sol·licitar el bloqueig de la informació i la cancel·lació de les imatges.
2. Denunciar-ho a l'Agència Espanyola de Protecció de Dades.
3. Valorar la possibilitat d'interposar denúncia penal davant de les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat: Policia o Guàrdia Civil, o al Jutjat de Guàrdia corresponent.
4. Informar els responsables del centre educatiu perquè estiguin atents davant de possibles problemes de *cyberbullying* derivats.

Prevenir

Cal transmetre, als menors, la nostra pròpia experiència a la vida. Mostrar-los que els amics que tenim ara, i les persones en qui més confiem, no són les mateixes que fa deu anys o que teníem quan érem petits. Els amics canvien, les parelles també. També és important ensenyar-los a dir "NO". Dues persones poden ser amigues, o fins i tot parella, sense haver d'acceptar tot

el que demana l'altra persona. El fet que algú a qui estimem ens demani una foto sense roba no vol dir que hàgim de fer-nos-la i enviar-la-hi. Dir "NO" a alguna cosa que no volem i que no ens convé és el normal.

PRIVADESA A LES XARXES SOCIALS

L'accés massiu dels menors a les xarxes socials comporta en ocasions una disminució de la seva intimitat i privadesa. La gran quantitat de dades personals i de fotos que ells mateixos publiquen pot posar-los en risc, per la qual cosa és necessari sensibilitzar-los sobre la necessitat de protegir la seva intimitat.

És important

- Aconsellar-los que facilitin el menor nombre de dades personals.
- Advertir-los que vagin amb compte amb les **FOTOGRAFIES** que comparteixen, ja que contenen molta informació que els poden posar en risc. A més, les fotos poden ser copiades, manipulades i distribuïdes durant anys per la Xarxa.
- Pel que fa a les imatges dels altres, se'ls ha de recordar que la Llei de protecció de dades estableix moltes econòmiques per fer servir informació o imatges d'altres persones sense el seu consentiment.
- Per penjar o publicar una foto haurien de demanar permís a les persones que hi apareixen. Si són menors amb edats inferiors als 14 anys caldrà l'autorització dels seus pares.
- Per tal d'evitar problemes de suplantació d'identitat, han de fer servir **CONTRASENYES** complicades i secretes.
- Han de fer servir la **WEBCAM** amb cura: tenir-la tapada quan no la facin servir i utilitzar-la només amb persones que coneixen cara a cara.

- Fer servir sempre el nivell màxim de **PRIVADESA** a la xarxa social, i acceptar només persones que coneguin realment.
- Ser curosos també amb les coses que diuen. Els textos i les imatges que pengen conformen la seva identitat digital.
- Evitar clics d'enllaços sospitosos o URL curtes, ja que podrien redirigir-los a pàgines amb continguts maliciosos.

DAVANT DE QUALSEVOL
SITUACIÓ CONFLICTIVA, RECOMANEM
ACUDIR AL TELÈFON:

900 018 018

O AL CORREU

seguridadescolar@policia.es



Fundación **MAPFRE**



Segueix-nos a



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21