

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Tecnoadiccions

Guía per a les famílies



Staff

Març 2015

DIRECCIÓ CIENTÍFICA

Aquesta guia és una versió revisada i actualitzada per la Fundació Alia2 de la guia realitzada el 2014 pel Centre de Seguretat a Internet Protégeles.

Fundación Alia2 és centre INHOPE a Espanya i entitat amb estatus consultiu en el Consell Econòmic i Social de les Nacions Unides, ECOSOC

COORDINACIÓ TÈCNICA

FUNDACIÓN MAPFRE

Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

GRUPO SIENA

José M^o de Moya
Estrella Martínez
Elena Casero

DEPÓSITO LEGAL:

M-3250-2014

1	Introducció	4
2	Situació de partida	5
3	Síntomes destacats	7
3.1	L'ús	7
3.2	L'abús/ús inadequat	7
3.3	L'addicció	8
3.4	Com es pot identificar el problema: quan ens hem de preocupar	9
4	Recomanacions si sorgeix el problema	10
5	Prevenió: una bona salut digital	13
6	Seguretat: situacions conflictives i consells d'actuació	15

1. INTRODUCCIÓ

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

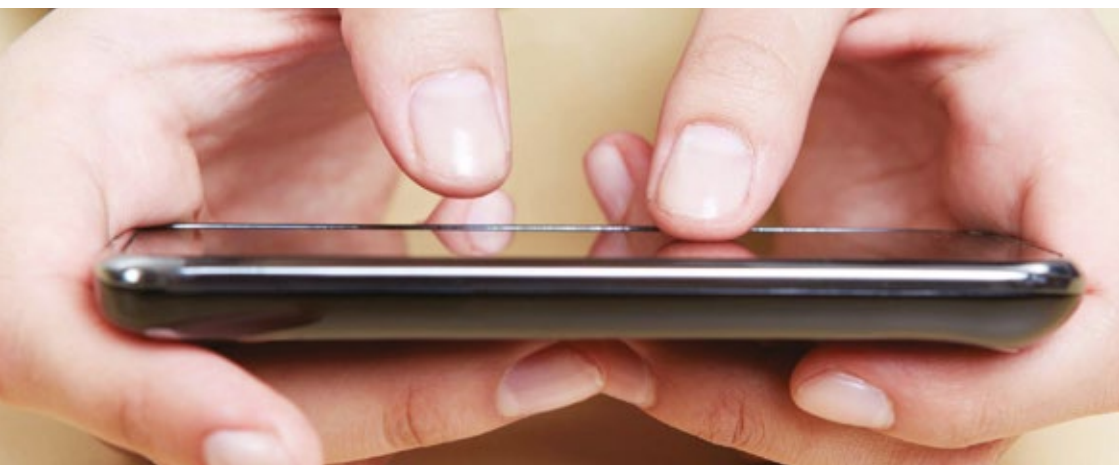
Ningú no posa en dubte els in comptables avantatges que la incorporació de les TIC (tecnologies de la informació i de la comunicació) ha suposat en el dia a dia de les persones. Àmbits com la comunicació, el lleure, la feina, etc., s'han vist clarament modificats per l'ús de les TIC, que s'han arribat 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 utilitzar aquestes tecnologies des de ben petits i, per això, n'han normalitzat l'ús. No obstant això, els coneixements dels infants i dels adolescents, en general, són relatius a la usabilitat i al

maneig quotidià de les TIC, la qual cosa no suposa habitualment coneixements sobre seguretat, privadesa, legislació aplicable o ús responsable d'aquestes eines.

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".

La **FUNDACIÓN MAPFRE** desenvolupa aquesta GUIA per dotar les famílies d'eines i de recursos útils que els permetin donar resposta al desenvolupament de possibles conductes addictives en relació amb Internet, els dispositius mòbils i/o les videoconsoles.



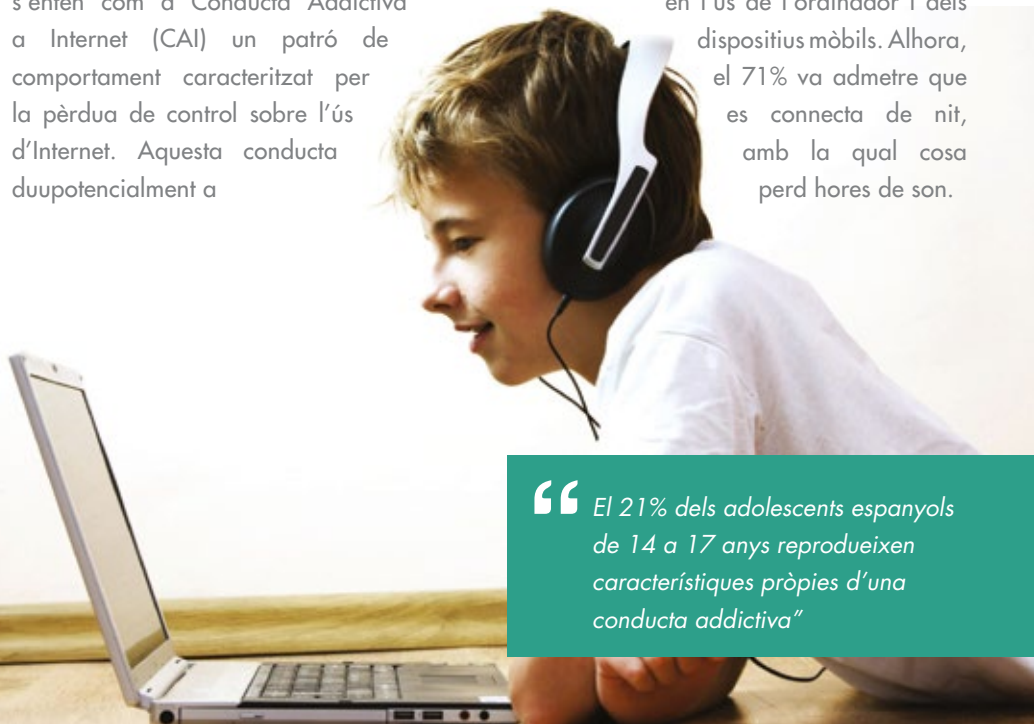
2. SITUACIÓ DE PARTIDA

El Centre de Seguretat a Internet Protégeles va participar en el projecte d'investigació europeu EU-NET-ADB (www.eunetadb.eu) per a la realització d'un estudi amb **13.300 adolescents de 14 a 17 anys**. Entre els resultats obtinguts, criden l'atenció els que posen de manifest que 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%).

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 duopotencialment 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 la higiene personal. D'altra banda, aquest tipus de conducta s'emmarca en un altre patró més ampli que es denomina Conducta o Comportament Disfuncional a Internet (CDI), que inclou també aquells subjectes que estan en risc de desenvolupar CAI.

Per una altra banda, la **Fundación Alia2** el passat 2014, va realitzar una enquesta en què van participar un total de mil adolescents d'entre 14 i 17 anys de la Comunitat de Madrid, la Comunitat Valenciana i Castella i Lleó. En aquesta enquesta, un 70% va reconèixer que no tenia cap control d'horari en l'ús de l'ordinador i dels dispositius mòbils. Alhora, el 71% va admetre que es connecta de nit, amb la qual cosa perd hores de son.



“ El 21% dels adolescents espanyols de 14 a 17 anys reproduïxen característiques pròpies d'una conducta addictiva ”

PROBLEMES PSICOLÒGICS:

Prop del 30% dels adolescents espanyols d'entre 14 i 17 anys afirmen utilitzar 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 a les xarxes socials presenten 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 qui passen més de 2 hores al dia a les xarxes socials presenten Conductes Disfuncionals a Internet.

Utilitzar les xarxes socials durant més de 2 hores al dia està directament relacionat amb el desenvolupament de Conductes Disfuncionals a Internet.



VIDEOJOCOS:

Els adolescents espanyols són els qui menys Conductes Disfuncionals a Internet desenvolupen com a conseqüència de l'ús de videojocs. El 7,1% dels menors espanyols que utilitzen videojocs presenten abús (5,7%) o addicció (1,4%).

Jugar **més de 2,6 hores al dia està associat** amb el desenvolupament de Conductes Disfuncionals a Internet, tant si es tracta de jocs de videoconsola com de 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. 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. 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. ADICCIÓ:

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:

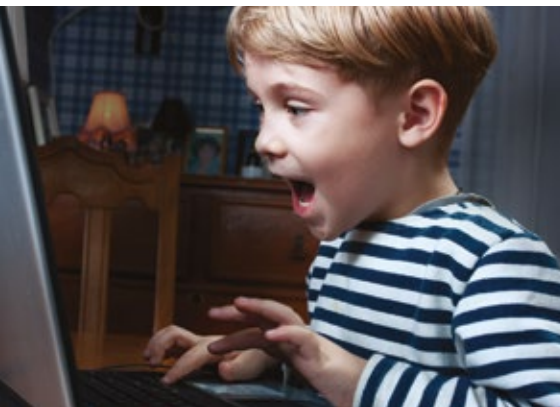
- **Tolerància:** necessitat d'augmentar el temps que la persona dedica a la utilització de la tecnologia (ordinador, videoconsola, telèfon mòbil, televisor...) per obtenir-ne el mateix efecte. La satisfacció que en genera l'ús va disminuint progressivament, la qual cosa provoca que l'usuari tendeixi a utilitzar la tecnologia durant més temps, per aconseguir un nivell adequat de satisfacció.
- **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).
- **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.

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:

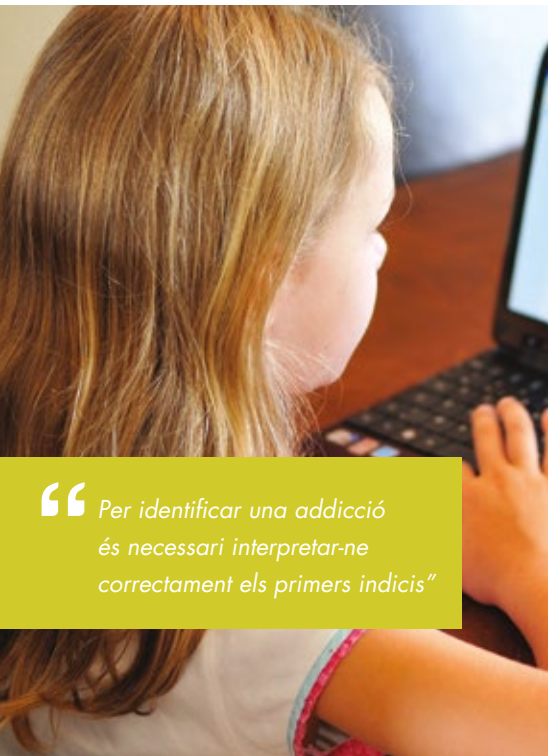
tots els experts assenyalen com una de les principals característiques el grau d'interferència amb la vida diària. El problema sorgeix quan comencen a supeditar-se les activitats diàries al fet d'estar connectat.



3.4. COM ES POT IDENTIFICAR EL PROBLEMA: QUAN ENS HEM DE PREOCUPAR

En la majoria d'ocasions, i encara que als pares els pugui preocupar l'ús que els seus fills 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 cop 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 molta estona pensant** en quan es podrà tornar a connectar.
- **No aconsegueix controlar el temps** o la freqüència amb què es connecta.
- **Ha deixat de banda activitats** o obligacions per estar connectat.
- **Prefereix les relacions cibernètiques** a les relacions personals.
- **Menteix en relació amb el temps** la freqüència amb què es connecta.



“ Per identificar una addicció és necessari interpretar-ne correctament els primers indicis ”

Si considerem que el nostre fill presenta molts d'aquests símptomes, el principal obstacle amb el qual ens trobarem és **la negativa 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.

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 es tracta de prohibir-li que utilitzi les TIC, sinó que aprengui a utilitzar-les 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 utilitzin 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.
- Per últim, si creiem que hem perdut el control de la situació, o hem identificat el problema massa tard, és quan hem de contactar amb un especialista.



“ És fonamental establir normes i límits clars perquè els nostres fills utilitzin les TIC de manera adequada ”



“ Si hem perdut el control de la situació, o hem identificat el problema massa tard, hem de contactar amb un especialista”

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

- **Trencar el seu costum en els moments d'ús d'Internet.** Per exemple: si es connecta tan bon punt arriba de l'escola, es recomana que bereni primer. Es tracta d'aprendre a posposar i a adaptar-se a un horari nou.
- **Interrupctors externs.** Utilitzar coses que hagi de fer o llocs on hagi d'anar com a senyals que li indiquin que ha de desconnectar (fer servir rellotges o alarmes).
- **Abstinència d'una aplicació en particular.** 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.
- **Utilitzar 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'annotar 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 de l'ús que se'n fa, 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 forma 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, promovent l'anàlisi dels problemes des de l'origen i fomentant la col·laboració.

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.

Fundación Alia2 posa a disposició de les famílies una Línia d'Ajuda de Tecnoaddiccions i d'altres problemes derivats de l'ús incorrecte de les TIC, en què un equip de psicòlegs experts en educació ofereix atenció personalitzada i confidencial.

Poden contactar-hi a través de WhatsApp mitjançant **Alia2 Helpline 688 925 422**, per correu electrònic escrivint a l'adreça **info@alia2.org** o trucant al telèfon **91 277 77 19**.



91 277 77 19
688 925 422
www.alia2.org



5. PREVENCIÓ: UNA BONA SALUT DIGITAL

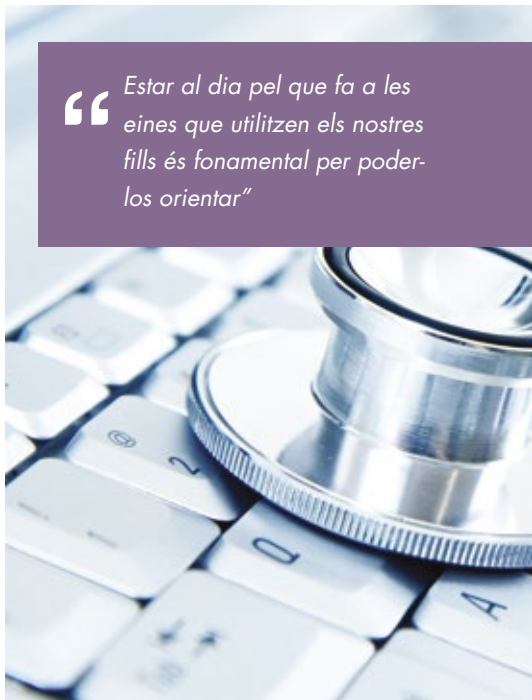
Una de les millors pautes de prevenció i de protecció davant dels riscos és la informació. Les persones que coneixen els riscos que poden suposar els seus comportaments solen actuar de manera més cautelosa.

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:** estableixi llocs, moments i temps per utilitzar-les.
- **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 utilitzen.
- **Procuri que utilitzin 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 del seu fill, aquesta supervisió serà més o menys intensa. Recomanem que la supervisió sigui totalment presencial almenys fins als 12 anys d'edat.
- **Eviti que facin servir l'ordinador, el mòbil, la tauleta o els videojocs com una manera d'omplir temps mort.** 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 realitzin les activitats que impliquen les TIC sempre amb la condició que **hagin completat prèviament amb les seves responsabilitats.**

“

Estar al dia pel que fa a les eines que utilitzen els nostres fills és fonamental per poder-los orientar”



- **Comparteixi amb els seus fills temps en l'ús de les TI.** 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 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.
- **Ensenyi als 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.
- **Utilitzi 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 obli que vostè és un exemple a seguir.**



“ Navegui amb ells i jugui de tant en tant als seus jocs preferits. Això facilitarà la comunicació en 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.

CIBERBULLYING:

Es tracta d'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 fotos per menysprear l'altra persona
- Robatori de contrasenyes i suplantació de la identitat d'un company.

QUÈ HEM DE FER ELS PARES SI EL NOSTRE FILL PATEIX CIBERBULLYING?

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 / ciberbullying.
3. Contactar amb el web o amb la xarxa social perquè: bloquegi usuaris i/o cancel·li les fotos o els comentaris.



4. Acudir a la Línia d'Ajuda sobre ciberbullying: www.internetsinacoso.com i demanar orientació als psicòlegs i als advocats que tenen. Aquests professionals el podran orientar durant tot el procés de manera confidencial i gratuïta.
5. Hem de transmetre als nostres fills la importància de:
 - No contestar a correus amenaçadors o insultants.
 - Tractar a tothom amb respecte.
 - Ser molt curosos amb la informació que publiquem d'altres persones.



CIBERGROOMING:

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 final pot ser des de l'obtenció d'imatges del menor en situacions pornogràfiques fins a la possibilitat d'establir contacte físic amb el menor per consumir l'abús.

QUÈ HEM DE FER ELS PARES SI EL NOSTRE FILL PATEIX CIBERGROOMING?

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 coneguin realment.
5. Si es produeix una situació d'assetjament és fonamental que guardin totes les proves que puguin i que **NO** cedixin al xantatge.
6. Interposar denúncia penal davant de les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat: Policia o Guàrdia Civil, 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 principals riscos 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?

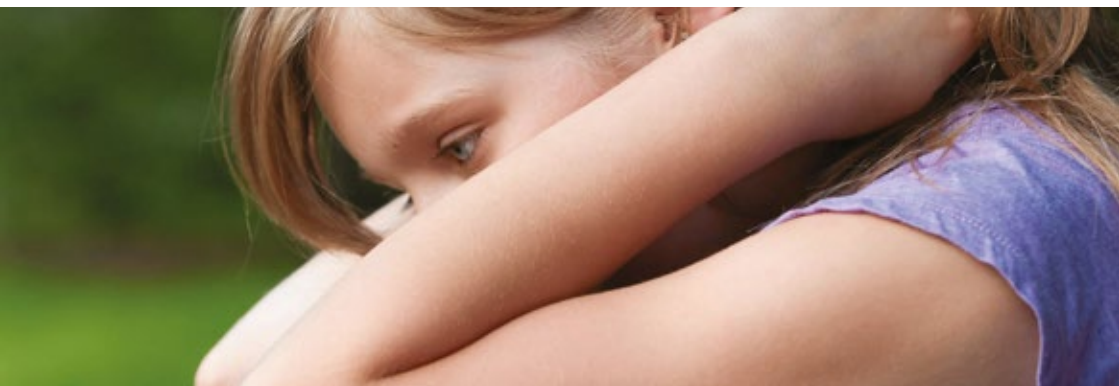
1. Contactar amb els administradors de les xarxes socials o del web per sol·licitar el bloqueig de la informació i la cancel·lació de les imatges.
2. Denunciar-ho a l'Agència Espanyola de Protecció de Dades.
3. Valorar la possibilitat d'interposar denúncia penal davant de les Forces i

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.
5. Contactar amb els professionals de l'organització de protecció del menor a Internet.

PREVENIR

És necessari 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, i 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 que estimem ens demani una foto sense roba, no vol dir que ens l'hàgim de fer i enviar-l'hi. El més normal és dir NO a alguna cosa que no volem, i que no ens convé.





PRIVACITAT 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 tinguin cura amb les **FOTOGRAFIES** que comparteixen, ja que contenen molta informació que els pot posar en risc. A més, les fotos poden ser copiades, manipulades i distribuïdes durant anys per la xarxa.
- Respecte a les imatges dels altres, se'ls ha de recordar que la Llei de protecció de dades estableix multes econòmiques per fer servir informació o imatges d'altres persones sense el seu consentiment.
- Per penjar o per publicar un foto, s'ha de demanar permís a la gent que hi surt. Si es

tracta de menors amb edats inferiors a 14 anys, cal l'autorització dels pares.

- Per tal d'evitar problemes de suplantació d'identitat, s'han d'utilitzar **CONTRASENYES** complicades i secretes.
- S'ha de tenir cura amb la **WEBCAM**: tenir-la tapada quan no s'utilitzi i encendre-la només amb persones que coneguin cara a cara.
- Utilitzar sempre el nivell màxim de PRIVADESA a les xarxes socials i acceptar només les persones que coneguin realment.
- Ser curiosos 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 curts, ja que podrien redirigir-nos a pàgines amb continguts maliciosos.

Davant de qualsevol situació conflictiva, recomanem també acudir a la línia d'ajuda WhatsApp Alia2 Helpline 688 925 422 i info@alia2.org i demanar orientació als psicòlegs, pedagogs i experts en educació.

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.org

Col·labora

