

EL MEU PRIMER MÒBIL



Ajuntament
Granollers



1a edició: juny de 2023
Ajuntament de Granollers

Està permesa la reproducció total o parcial dels continguts d'aquest document. L'única condició és que figuri la propietat de l'Ajuntament de Granollers i el nom de les autores, i després el de tots els qui hagin introduït millores. Totes les còpies han de portar aquesta nota de copyleft.
No estan permesos els usos comercials.

Redacció

Judith Pardo Gaso. Eines, serveis socioeducatius, SCCL.
Ester Angelats Flores. Eines, serveis socioeducatius, SCCL.

Coordinació i supervisió

Laura García Iglesias. Tècnica de prevenció de conductes de risc en adolescents i joves de l'Ajuntament de Granollers.

Disseny

Eva Salayet

Assessorament lingüístic:

Consorti per a la Normalització Lingüística

INDEX

Em demana un mòbil. Què faig?

- Tinc temps i vull acompanyar la reflexió fent el seguiment de l'ús que el meu fill o filla farà del mòbil? [p. 2](#)
- Quina és l'edat adequada? Està preparat per tenir-ne un? [p. 3](#)
- Quina necessitat cobreix el mòbil? [p. 4, 5, 6, 7](#)
- Establim uns pactes? [p. 8, 9](#)
- Quin tipus de telèfon mòbil? [p. 10, 11](#)

Ja tinc mòbil. I ara què?

“TIP-KIT” KIT de consells! [p.12](#)

- El mòbil a la meva vida [p. 12](#)
- La identitat digital [p. 12, 13](#)
- La relació amb els altres [p. 14](#)
- La privacitat de les dades [p. 15](#)
- No vull que m'enganyin! La seguretat a la xarxa [p. 16](#)

[Bibliografia](#) [p. 17](#)

EM DEMANA UN MÒBIL. QUÈ FAIG?

Tinc temps i vull acompanyar la reflexió fent el seguiment de l'ús que el meu fill o filla farà del mòbil?

Una llista de consells per a l'ús del primer mòbil no serveix de gaire si no hi ha una intenció i un desig de repensar i dedicar un temps i un espai amb els infants per establir perquè arriba el mòbil i com s'incorporarà aquest dispositiu.

Tampoc existeixen consells ni receptes màgiques que siguin la resposta adequada als dubtes i a les realitats de cada família ni per a les solucions immediates. Si hi ha alguna cosa a destacar de l'era tecnològica és la immediatesa del tot; la poca paciència que han generat en infants i joves els dispositius tecnològics: es pot tenir qualsevol cosa ara mateix amb un sol clic: compres, viatges, pel·lícules, música, sexe...

És per això que les **generacions d'infants i joves necessiten un acompanyament que convidi a la reflexió, a l'esperit crític, a madurar el costum i l'hàbit de la immediatesa.** Les famílies també

necessiten fugir de la pressa i propiciar calma, serenitat i seguretat. Els adults són l'exemple per als ulls dels infants que els miren i observen cada dia.

Els mòbils són una eina molt útil i també un dispositiu que els introdueix a un món complex. La complexitat de l'ús del mòbil rau a valorar-ne la comunicació, l'efectivitat, els riscos, els perfils a les xarxes socials, el respecte, la sobreutilització, la identitat, les potencialitats i els beneficis, entre d'altres.

El món de les pantalles va a alta velocitat, i per contrarestar tot allò nou que va arribant, els adults poden irrompre i aturar la rapidesa des de casa oferint temps i atenció per incidir en la recompensa emocional dels fills i filles.

Oi que per ensenyar-los a nedar d'entrada no es tiren els infants a una piscina?

Quina és l'edat adequada? Està preparat per tenir-ne un?

No podem generalitzar a l'hora d'establir una edat adequada de la mateixa manera que no tots els infants estan preparats en el mateix moment per realitzar les mateixes tasques de responsabilitat o autonomia.

La resposta es pot valorar de la mateixa manera quan les famílies es pregunten, per exemple, quina és l'edat adequada per:

- Anar sols/es pel carrer a fer un encàrrec o tornar a casa després de l'escola.
- Començar a sortir de nit amb les amistats.

El moment per tenir o disposar d'algun element que requereix una certa responsabilitat és diferent per a cada persona. És per això que cal valorar si s'està preparat o preparada per a gestionar un telèfon mòbil, donant importància a la presa de decisions.

Pot ajudar a fer la valoració:

- El moment maduratiu de l'infant. No correspon a l'edat sinó al moment vital.
- La mínima garantia que en pot fer un ús adequat perquè en altres esferes de la vida també l'aplica: respecte, intimitat, distància entre la tecnologia i altres activitats, cura de les seves pertinences, consciència d'alguns dels riscos del seu ús, autocontrol, etc.

Quina necessitat cobreix el mòbil??

Un dels aspectes més importants serà desgranar quina és la necessitat real que cobrirà el mòbil tant per a l'adolescent com per la família. **La situació ideal esdevé en el moment en què se'n detecta la necessitat per ambdues parts.**

Per part de l'adolescent

Pertinença al grup d'iguals: Moltes vegades un dels primers requeriments gira al voltant de mantenir i participar dels diferents espais virtuals amb els amics i amigues (xarxes socials, jocs online, missatgeria...). És important tenir en compte d'una banda si aquells espais en els quals vol participar hi pot accedir des d'altres dispositius (ordinador, tauleta, mòbil d'un familiar...), i d'altra banda, de quina manera li afecta emocionalment el fet d'estar o no estar connectat.

- Cal potenciar els espais relacionals presencials i vetllar perquè hi hagi espais lúdics i de lleure on generar i mantenir relacions socials fora de línia.
- El mòbil, durant l'etapa de l'adolescència, té un valor simbòlic molt elevat més enllà dels espais virtuals en els que vulgui participar.

Inici i gestió d'una identitat digital pròpia: Tenir i gestionar els propis comptes a les xarxes socials sol ser una de les prioritats; d'aquesta manera es mostren al món, estableixen relacions i sovint, també, generen continguts. Cal tenir en compte el nivell de capacitat per preservar i administrar les pròpies dades, així com la seguretat i la privacitat de la seva intimitat.

- Cal estar "al dia" de les xarxes socials que utilitzen i saber quines són les seves utilitats i funcionalitats. El desconeixement pot generar indefensió, inseguretat i por, i situa les famílies en un espai de vulnerabilitat.

- Pot ajudar iniciar els primers comptes de les xarxes socials amb l'acompanyament familiar, aprendre com es configuren tots els paràmetres de seguretat i privacitat, i reflexionar sobre la informació que es dona o es mostra i quin abast pot tenir.

El camí a la gestió privada dels propis continguts i les múltiples funcionalitats del dispositiu: cal tenir en compte que el mòbil serà com una extensió de la seva habitació, com el diari personal, els calaixos o les seves pertinences. Un espai on guardar records, costumitzar al seu gust, tenir aquelles coses que li agrada veure, escoltar, compartir, jugar, etc.

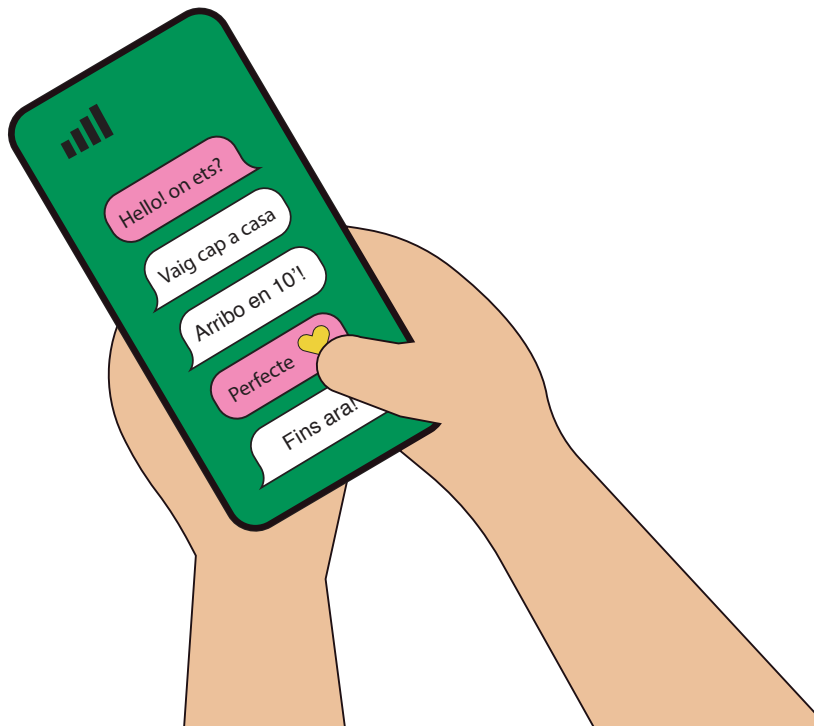
- Considerar que en la majoria de dispositius s'hi pot configurar un "segon espai". És a dir, al mòbil d'un familiar es pot configurar aquesta opció perquè l'infant pugui tenir un espai propi independent. D'aquesta manera pot anar experimentant els primers contactes amb el mòbil, però no amb un dispositiu propi des de l'inici, sinó compartit amb algun familiar adult.

Per part de la família

Comunicació: Hi ha dinàmiques del dia a dia en què es fa necessari parlar: quan fan un trajecte sense cap acompanyant, s'esperen a algun lloc o concreten una ubicació de trobada amb alguna persona, per exemple.

El mòbil no és una moneda de canvi: És important que el mòbil no esdevingui un element a regalar en forma de premi per algun objectiu o comportament determinat (per exemple, si treu bones notes), de la mateixa manera que no s'hauria d'utilitzar com a moneda de canvi en un càstig.

- A la llarga serà contraproduent, ja que pot augmentar el desig de passar-hi més temps. Es pot consolidar l'hàbit de recompensa immediata i serà difícil de substituir o reconduir. No s'ajuda a potenciar habilitats (gestió del temps lliure, regulació emocional, responsabilitat envers les tasques pròpies...).



Cal potenciar els espais relacionals presencials i vetllar perquè hi hagi espais lúdics i de lleure on generar i mantenir relacions socials fora de línia.

Controlar on és i què fa: el control parental o el control mitjançant trucades i missatges pel monitoreig dels moviments i les necessitats dels fills.

El control parental pot servir per controlar i espiar la intimitat de la persona en l'entorn virtual i permetre saber amb qui parla, per on es mou, quines webs i xarxes socials utilitza i com, durant quanta estona, etc.

Aquesta informació no és recomanable monitorejar-la a través del mòbil, sinó que és informació que s'hauria d'obtenir prèviament amb el diàleg. El control no es pot considerar una forma de mediació, ja que es fa quan la persona no hi és present.

Si se'ls ofereix autonomia per realitzar determinades activitats, la vigilància o el control actuen en contra d'aquesta falsa autonomia. Una bona mediació educativa es fonamenta en una base dialògica on es parla, es comparteix, es plantegen dubtes, es fan suggeriments, s'expressen inseguretats, descobriments..., i s'anima a l'exploració, s'incorpora l'equivocació, l'experimentació i el canvi.

La pregunta a fer-nos podria ser la següent: quin nivell de risc està disposada a assumir la família en la incorporació del telèfon mòbil i a treballarà per establir vincles segurs i de confiança? El control i el monitoreig actuen cap a la direcció oposada. Ben diferent és quan s'utilitza el mòbil com un intercanvi d'informació sana i respectuosa: *Com vas? Necessites alguna cosa? Veig que vas tard, estàs bé?*

El control pot ser-hi present en edats primerenques i anar desapareixent a mesura que creixen.

Hi ha certes limitacions que sí que es poden establir per als més petits, com ara:

- Restringir l'accés a pàgines no adequades a l'edat: la pornografia, per exemple.
- Impedir pagaments en línia d'aplicacions, compres, jocs, etc.

A tenir en compte sobre el control parental:

- **Assegurar-se que els menors d'edat saben i entenen que s'estan supervisant algunes activitats per part dels adults, per quin motiu es fa i quan es deixarà de fer.**
- **El control parental no educa.** La responsabilitat és de la família i no es pot delegar a una aplicació, només serveix com a ajuda puntual i per gestionar determinats accessos.
- **A mesura que s'avança de la infància a l'edat adolescent, els adults no tindran el consentiment del seus fills/es per utilitzar el control parental.** El desig d'intimitat és molt alt en l'adolescència i trencar-lo és trencar també el vincle i la confiança.
- Treballar la responsabilitat que s'assumeix amb els dispositius i quins són els riscos i les potencialitats amb els que es pot trobar. **Parlar només de riscos és irreal i "adultista".**
- **La capacitat funciona millor que la prohibició,** per això els límits han de quedar el més clars possibles i s'han d'establir de forma raonada i consensuada.

El control no es pot considerar una forma de mediació,
ja que es fa quan la persona no hi és present.



Establim uns pactes?

El mòbil o la tecnologia no s'haurien de convertir en motiu de conflicte, tot i que d'aquest plantejament utòpic a la realitat hi pot haver un camí llarg i laboriós.

Integrar les TRIC i els mòbils a l'entorn familiar està més acord a l'actual realitat que no pas negar-ne la possibilitat. Donar un espai a la tecnologia a mesura que l'edat dels fills i filles avança, tal i com recomana en Jordi Jubany a *La família en digital*, pot comportar beneficis i un clima més distès a les llars.

Els pactes també poden ser un recurs per integrar les TRIC i els mòbils. Si es decideixen establir pactes, és important fer-ho abans de comprar o utilitzar els dispositius.

Per a l'elaboració dels acords és necessari un espai i temps tranquil i agradable, i és important escoltar totes les veus i opinions. És una negociació, com menys parlin els adults i més parlin els menors d'edat o preadolescents, més fàcil serà que siguin pactes que es respectin i es traslladin de la teoria a la pràctica. **En el pacte d'ús s'han d'establir les condicions i les conseqüències que s'aplicaran si no es compleixen.**

Per part del menor

Els pactes poden recollir aspectes com:

- **La cura del dispositiu:** establir en quins moments es repararà o substituirà el mòbil, segons si cau o es trenca la pantalla per falta de cura, es perd o el roben, deixa de funcionar, etc.
- **La disponibilitat:** quan cal que atenguin el mòbil si hi contacta la família i quan es pot desconnectar.
- **La freqüència d'ús:** quins seran els espais d'oci personal amb el mòbil i quins límits s'estableixen revisant el temps d'ús d'aplicacions o jocs.
- **Els espais on s'utilitza:** tenir clars els espais on es podrà fer servir i estendre la reflexió a totes les esferes de la vida.
 - » A casa: els àpats, trobades o esdeveniments socials. També és recomanable apagar el mòbil durant l'estona de descans a la nit i guardar-lo allà on es decideixi.
 - » Fora de casa: la normativa que pot tenir el centre educatiu, extraescolars, club esportiu, etc.
- **La comunicació i el respecte cap als altres:** cal buscar el compromís a utilitzar el mòbil per relacionar-se des del respecte cap als altres. Alguns punts a tenir en compte especialment:
 1. La facilitat que ens ofereix el mòbil a l'hora de dir o fer coses que en la presencialitat no es farien. Com per exemple insultar, fer fotos o vídeos sense permís, amagar-se darrere de perfils a les xarxes socials...
 2. La importància del consentiment de les persones implicades a totes les accions que es fan i comparteixen a través del mòbil, fotografies, converses, mems o adhesius (*stickers*)...
 3. Conèixer i posar en valor les normes de la comunitat que cal acceptar a l'hora d'utilitzar les xarxes socials.
- **En quins moments cal demanar ajuda o explicar el que ha passat:** en algun moment pot passar alguna cosa inesperada o no desitjada on calgui que la família en tingui coneixement:

1. Si una persona desconeguda pregunta per informació personal o demana fotografies íntimes.
2. Si és víctima d'alguna estafa, engany o té sospites que pugui estar davant d'una vulneració de la privacitat (una promoció, un premi...).
3. Si s'ha sentit violentat davant d'alguna situació o persona i no es sap què fer o com defensar-se.

De vegades hi ha situacions que poden generar vergonya o culpa i dificulten més l'expressió o la necessitat de demanar ajuda.

Per poder ser-hi a temps i evitar que creixi la gravetat d'algunes situacions és important que la família es mostri propera i sense judici per fomentar la confiança a l'hora d'establir el diàleg.

Per part de la família

- **L'espai personal:** el mòbil és un espai de gestió personal i, per tant, és privat. Si es vol conèixer de primera mà com s'està utilitzant, cal preguntar abans i respectar el seu dret a la intimitat en cas que en aquell moment no ho vulguin compartir.
- **La confiança:** el diàleg ha de ser la base de la confiança i el respecte a la intimitat i privacitat. Si com a família esdevenen pors o dubtes sobre com s'està gestionant o els riscos als quals es cregui que s'està exposant, cal reunir-se i posar damunt la taula els malestars i els dubtes així com les propostes que es creguin necessàries per tal de reduir la incertesa.
- **La coherència:** si la necessitat per part de la família ha estat en termes de comunicació i connectivitat, és necessari també acotar en quins moments és important respondre una trucada o contestar un missatge i en quins hi haurà més marge de resposta. *“No vols que estigui tota l'estona amb el mòbil, però quan soc fora de casa vols que t'escrigui cada dos per tres”*.
- **Acotar les conseqüències d'incompliment del contracte:** per donar validesa i importància al contracte, caldrà pactar també quines conseqüències hi haurà en cas d'incompliment i deixar-les anotades. D'aquesta manera es redueix la incertesa per ambdues parts i es podran abordar amb proporcionalitat els errors i l'incompliment dels pactes.

Exemples per elaborar els contractes pactats, per tant, no són per “copiar i enganxar”, sinó que puguin servir d'inspiració:

- » Proposta del “Bloc de Pares”:
<https://www.blocdeparees.com/2018/01/08/el-contracte-personal-del-mobil/>
- » Proposta de l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya:
<https://consumidorsaudiovisuals.cat/2019/11/13/contracte-consum-responsable-mobil/>
- » Proposta de Bet Bartrina, a article d'opinió al diari educació:
<https://diarieducacio.cat/quina-es-ledat-idonia-per-al-primer-mobil-dels-nostres-fills/>
- » Proposta de Katia Velar, del blog psicologia i educació emocional:
<https://psicologiaeducacioemocional.wordpress.com/2017/03/18/model-de-contracte-per-a-lus-del-mobil-families-amb-filles-adolescents/>
- » Proposta de Janell Burley, traduïda per l'AFA Victor Català, de Barcelona:
<https://afavictorcatala.wordpress.com/2022/07/14/enlla-de-lescola-el-contracte-de-18-punts-perque-el-teu-fill-faci-un-bon-us-del-mobil/>
- » Proposta del servei de prevenció TRACA (servei, d'informació i opinió, relacionat amb el consum de drogues i la sexualitat-afectivitat)
<http://tracagarraf.cat/wp-content/uploads/2016/04/Contracte-educatiu-m%C3%B2bil-traca-2014-1.pdf>

Quin tipus de telèfon mòbil?

Pot ajudar a triar-lo el fet de tenir en compte els aspectes següents:

El tracte que té amb les seves pertinences: pot ajudar a decidir si adquirir un dispositiu nou, reconduït o heretat.

- En ser el primer dispositiu, és recomanable començar amb un mòbil heretat i que pugui esdevenir una oportunitat per demostrar-ne la consideració i manteniment.
- És bona idea adquirir una funda i protector de pantalla.

La connexió permanent: caldrà valorar si el mòbil disposarà sempre de connexió amb dades o bé tan sols es podrà connectar fent ús de xarxes wifi.

Les aplicacions i jocs que es decideixin fer servir: l'ideal serà poder decidir conjuntament quines aplicacions i quins jocs es tindran instal·lats.

- Revisar les configuracions de les aplicacions que es descarreguin, els permisos que s'hagin d'acceptar en primer lloc i les especificacions sobre privacitat i seguretat que es puguin configurar.
- Procurar que totes les aplicacions o jocs es descarreguin de fonts fiables com App Store o Google Play.
- Tenir en compte que moltes vegades els dispositius ja venen amb algunes aplicacions descarregades i instal·lades, revisar quines hi ha i si cal mantenir-les o esborrar-les.
- Sobre els jocs que es decideixin instal·lar, revisar prèviament el codi www.PEGI.info que estableix per edats i tipologies de continguts tots els videojocs europeus.



JA TINC MÒBIL. I ARA QUÈ?

“TIP-KIT” KIT de consells!

Ara que ja tens el primer mòbil... et deixem una ruta de consells

El mòbil de la meva vida

Ara que s'ha sumat el mòbil al teu dia a dia, com et sents?

Aquesta pregunta et pot anar acompanyant a diari, ja que serà una gran pista per saber si l'ús que n'estàs fent ha sumat qualitat a la teva vida.

Noves oportunitats i possibilitats:

És cert que pot semblar que amb el mòbil tens més oportunitats i pots fer moltes més coses que abans, tingues en compte que a la pantalla el temps passa volant, i que és fàcil que de vegades ens atrapi i ens faci deixar de costat altres activitats que abans fèiem i ens agradaven. Els mòbils permeten consultar els temps d'ús que fas, aquesta eina pot ajudar a prendre consciència de la inversió diària que se'n fa.

Que la vida fora de línia (*offline*) sigui igual d'interessant que la vida en línia (*online*). *El fet de caminar sempre es gaudeix més sense presses.*

La identitat digital

Una extensió més de la personal:

La identitat digital no es separa de la presencial, no som dues persones diferents. Cal plantejar-nos si allò que no fariem en presencial, ho fariem en línia.

I jo, com em mostro al món?

Amb els anys anirem canviant els nostres gustos i maneres de mostrar-nos al món, algunes preguntes que ens poden anar bé abans de publicar o compartir algun contingut sobre nosaltres:

- **Ho faria d'aquí unes hores?** Moltes vegades la rapidesa i la immediatesa fan que publiquem continguts de forma ràpida i sense reflexió prèvia. Esperar-se unes hores sempre va bé per prendre millors decisions.
- **Em farà vergonya d'aquí un temps?** Aquesta pregunta és important per no penedir-nos (o fer-ho menys) d'aquells continguts, fotos o vídeos que amb el temps ja no ens representin ni vulguem que estiguin relacionats amb nosaltres. Cal tenir present que quedaran a la nostra petjada digital.
- **Tinc el control de l'abast de tot el que publico o comparteixo?** Encara que en un primer moment creiem que les publicacions només arriben a les persones a qui hem donat permís, el seu abast i difusió podrien ser incontrolables.
- **Algú pot esbrinar coses de mi que no vull que sàpiguen?** Tenir en compte també aquella informació que donem que pot ser més indirecta (com la localització).
- **Algú amb males intencions pot utilitzar-ho per perjudicar-me?** Anticipar-nos i fer-nos aquesta reflexió ens pot ajudar a prevenir situacions no desitjades. Malgrat això, cal tenir present que la responsabilitat sempre serà de la persona que vulneri els meus drets.

Postureig VS Autenticitat:

El Postureig es defineix com: "l'actitud d'adoptar certs comportaments o gustos amb la intenció de destacar o causar bona impressió, principalment a les xarxes socials".

**He de destacar i causar bona impressió,
o prefereixo ser autèntic o autèntica?**

Influenciadors: inspiració o imitació?

A les xarxes socials digitals sembla que tothom mostri només la part bonica de les seves vides, sobretot els i les *influencers*. Això a vegades fa que inevitablement ens comparem amb els altres i això pugui fer-nos sentir malament.

Seguidors i popularitat:

Per què la gent vol tants seguidors/es?

La imatge personal i la pròpia vida no són un producte a comprar i vendre, encara que per a algunes persones ho pugui ser, sovint el preu a pagar és molt alt (falta d'intimitat, haver de mostrar-se com vol l'audiència, no poder ser tu mateix...).

La relació amb els altres

Com em comunico?

Quan et comuniquis a través del mòbil, tingues present que ets la mateixa persona en tots els contextos... per tant, pots preguntar-te si allò que dius o fas ho faries també cara a cara.

La llibertat d'expressió:

A vegades hi ha certa confusió entre la llibertat d'expressió i les faltes de respecte o vulneracions de drets. És important considerar tot allò que pugui ferir o fer sentir malament als altres, encara que no els coneguis de res.

El respecte:

Abans de publicar o compartir cal tenir en compte:

- La resta de persones que apareixen a la publicació han consentit que es faci pública aquesta foto, vídeo o informació? Cal preguntar explícitament si es té el consentiment per fer-ho extensible a altres persones i respectar-ne la decisió.
- Allò compartit o publicat pot perjudicar algú del meu entorn? Som responsables de les nostres accions i els nostres comentaris, si posem el filtre de l'empatia podrem prendre millors decisions de respecte cap als altres.

Com em defenso si tinc algun problema a les xarxes socials?

Totes les xarxes socials i videojocs tenen disponibles mecanismes de denúncia i defensa que funcionen. Revisa totes les teves opcions, davant d'un incompliment de normativa de convivència. Si algú t'està perjudicant tens diverses possibilitats:

- **Bloquejar l'altre usuari:** d'aquesta manera no et pot seguir perjudicant i no veuràs més aquells continguts que et molestin.
- **Denunciar o reportar:** és la forma d'informar a la plataforma que un o varis usuaris no estan respectant les normes de convivència. Segons la gravetat de la falta comesa la xarxa pot tancar aquell compte i, fins i tot, no permetre al seu usuari seguir utilitzant aquella xarxa sota altres perfils.
- **Recorda explicar a algú de la família el que ha passat:** explicar i compartir els malestars i les situacions no desitjades ajuden a tenir més visió i criteri per superar-les.

**Allò compartit o publicat pot perjudicar algú del meu entorn?
Som responsables de les nostres accions i els nostres comentaris,
si posem el filtre de l'empatia podrem prendre millors decisions
de respecte cap als altres.**

La privacitat de les dades

Petjada digital:

Totes les dades que generes quan navegues i utilitzes les aplicacions queden guardades a la teva “petjada digital”. Tingues en compte que utilitzaràs un correu electrònic (probablement de Google) on es sincronitzaran les teves dades i s’aniran recollint i guardant, a no ser que configuris el contrari.

- És recomanable accedir a la configuració del compte de Google i desactivar les opcions de recollida de dades de les activitats web, la geolocalització, l’historial, etc.
- Fer cerques periòdiques del teu perfil a les xarxes al buscador de Google posant entre “cometes” el nom del teu perfil. D’aquesta manera et pots fer una idea del que poden saber de tu les persones desconegudes.

Els comptes a les xarxes socials:

Totes les xarxes socials ofereixen moltes opcions per gestionar la teva privacitat i seguretat. Dedicat estona a configurar els teus comptes i sobretot, recorda:

- Canviar la contrasenya sovint.
- Mirar l’activitat d’inici de sessió (des d’on t’has connectat?).
- Decidir qui pot veure les teves publicacions, qui et pot comentar, parlar, qui et veu en línia, etc.
- Escollir si et poden o no etiquetar sense permís.

No vull que m'enganyin! La seguretat a la xarxa

Enganys, frauds, vulneració de dades:

No sempre les podem evitar, però sí que moltes es poden prevenir:

- Hi ha multitud d'estafes a internet, sovint necessiten que cliquis un enllaç que s'envia per correu electrònic, SMS o xarxes socials.
- Compte amb els grans descomptes o promocions en productes o jocs.

Davant del dubte pots trucar al 017, telèfon gratuït de ciberseguretat de l'INCIBE.

Persones amb males intencions:

És probable que en algun moment parlem amb persones que no coneixem de res i es facin passar per persones de la nostra edat o similar. Ens pot fer sospitar quan:

- Ens demanen dades personals, fotografies pròpies, vídeos...
- Ens pregunten per coses íntimes o privades.
- Intenten aïllar-nos o parlen malament de la nostra família o amistats.
- Volen quedar de forma presencial amb nosaltres.

Recorda que potser han estat un temps parlant amb tu per establir confiança abans de demanar-te alguna cosa!

Alguns tips bàsics de seguretat:

- Tanca sempre la sessió dels teus comptes de correu o xarxes socials quan estiguis a un dispositiu o ordinador que no és personal.
- Genera bones contrasenyes i no les comparteixis mai amb ningú. L'amor i l'amistat no són això!
- Atenció amb els anuncis que vegis a través de les xarxes socials, poden ser estafes o webs fantasma.
- Esborra sovint les "cookies" del teu navegador.

BIBLIOGRAFIA

Documents de consulta

Guia TRIC, infància, adolescència i joventut (2022). Internet Segura.

Guia Spott (2021). Centre de prevenció i intervenció en drogodependència SPOTT.

Guia Som Connexió (2022). Som Connexió

Guia Primer Mòbil (2021). Ajo Monzó, Conselleria afers socials i esports, Institut Balear de la Joventut.

InfografiaEduCac (2020). Plataforma per a l'educació mediàtica. Consell de l'Audiovisual de Catalunya.

Guia de mi primer smartphone (2014). Asociación Internet & Euskadi Elkartea.

Guia per utilitzar de manera segura el mòbil (2015). Centre de seguretat de la informació de Catalunya. CESICAT.

Perfils i webs de referència

Liliana Arroyo Moliner. Doctora en sociologia i investigadora de l'institut Innovació Social de ESA-DE. Experta en transformació digital i impacte social. @liliana.arroyom
<https://es.linkedin.com/in/lilianaarroyomoliner>

<https://internetsegura.cat/>

Web oficial del sistema PEGI <https://pegi.info/>



Ajuntament
Granollers