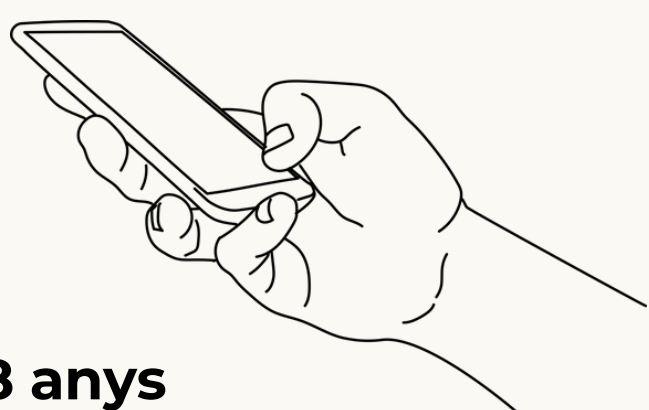


Informació per a l'ús responsable

de pantalles



6 - 18 anys



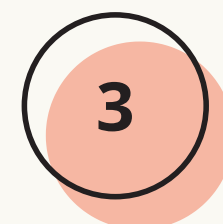
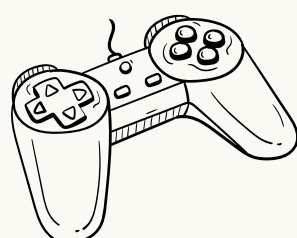
Bones pràctiques en Ciberseguretat

- És un **delicte** compartir imatges i/o vídeos íntims, de terceres persones **sense consentiment**.
- L'**edat mínima** d'accés a plataformes online és **14 anys**.
- Abans de tancar el dispositiu, ens assegurarem d'haver **sortit de les sessions**.
- En cas de necessitat o dubtes, **tractar-ho en família i buscar el recurs adequat**. Línia 017 "La teva ajuda en ciberseguretat".



Riscos i trastorns

- Pèrdua de la intimitat
- Accés a continguts inapropiats
- Phishing
- Sexting
- Sextorsió (doxing)
- Grooming
- Nomofobia
- I-postura
- Síndrome de l'ull sec
- Dolors musculars en polzes
- Trastorn joc patològic
- Addicció



Pautes familiars de prevenció

- Limitar l'ús i pactar les hores.
- Fomentar la relació interpersonal.
- Potenciar aficions.
- Estimular l'esport i activitats en equip.
- Animar a realitzar voluntariat.
- Estimular el diàleg en família.
- No és aconsellable el seu ús en el dormitori ni en els menjars.
- Els temps de menjar, fomentar la comunicació i relacions familiars.



Per a més informació...

- **Tècnica Municipal en Prevenció d'Addiccions:**

gcarcamo@calvia.com 610 167 732

- **Centres de Serveis Socials:**

Palmanova: C/ Diego Salvà Lezaun, 2. Tel. 971 13 26 45

Santa Ponça: C/ Riu Sil, 4. Tel. 971 69 33 51

Son Ferrer: C/ Àliga, 54. Tel. 971 23 01 42