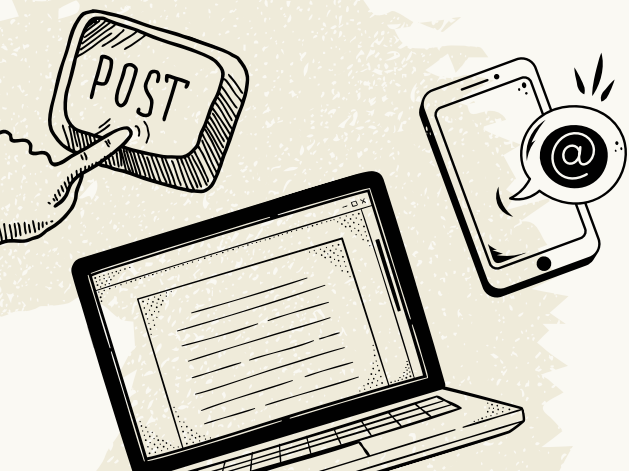


*"Internet
és només una eina.
El que veritablement
importa
és el que fem amb ella"*



Per a més informació:

**Centre de Serveis
Socials Palmanova**

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

**Centre Social Municipal
Ses Rotes Velles
Santa Ponça**

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

**Centre de Serveis
Socials Son Ferrer**

C/Àliga, 54
Tel. 971 23 01 42

**Correu electrònic
Serveis Socials**

serveissocials@calvia.com

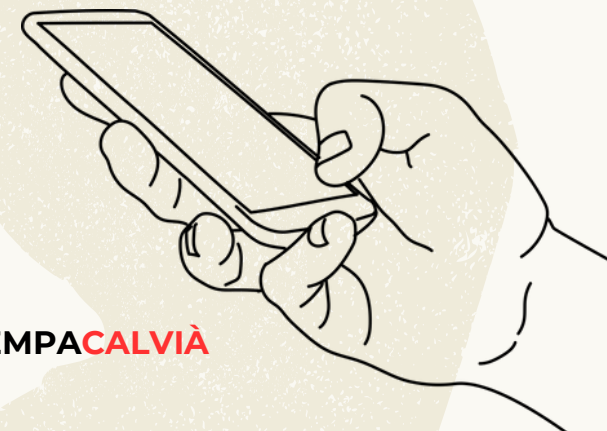
**Tècnica Municipal en
Prevenió d'Addiccions**

gcarcamo@calvia.com
610 167 732



**Informació per a
l'ús
responsable
de
pantalles**

6 - 18 anys



#PEMPACALVIÀ

Bones pràctiques en Ciberseguretat

<< Vetllarem per la intimitat i bona imatge de la nostra família i la dels altres >>

1

RECORDEM QUE ÉS UN DELICTE compartir imatges i/o vídeos íntims, de terceres persones **SENSE EL SEU CONSENTIMENT O SENSE EL CONSENTIMENT DELS PROGENITORS**, si la persona és menor d'edat.

2

Les **EDATS MÍNIMES** d'accés a plataformes en línia estan per alguna cosa: Fins no tenir l'edat legal adequada, **14 ANYS**, usarem els perfils familiars.

4

En cas de necessitat o dubtes **HO TRACTAREM EN FAMÍLIA** i, si és necessari, **CERCAREM EL RECURS** més adequat. (Línia 017 "La teva ajuda en ciberseguretat")

3

Abans de tancar el dispositiu, ens assegurarem d'haver **SORTIT DE LES SESSIONS** de correu i xarxes socials si hem compartit el dispositiu.



Riscos i trastorns

- Pèrdua de la **intimitat**.
- Accés a **continguts inapropiats**: pornografia; drogues, reptes challenge o fakenews (continguts falsos)
- **Phishing**: revelar informació personal, com a contrasenyes o dades de targetes de crèdit.
- **Sexting**: Fotos eròtiques
- **Sextorsió (doxing)**: Pagar perquè no enviïn fotos o vídeos eròtics teus.
- **Grooming**: Assetjament d'adults a menors amb finalitats sexuals. (depredadors).
- **Nomofobia**: Pànic a desconnectar-se (no mobile phone phobia).
- **I-postura**: Asseure's encorbat és una postura que pot provocar una pressió addicional a la columna vertebral i, a la vegada, causar dolors de cervicals o d'espatlla.
- **Síndrome de l'ull sec**: La contínua concentració en la pantalla redueix en un terç el nombre de parpellejos, causant canvis en la producció de llàgrimes.
- **Dolors musculars** en polzes.
- Trastorn **joc patològic**.
- **Addicció**.



Pautes familiars de prevenció

- **Limitar l'ús** d'aparells i **pactar les hores** d'ús de l'ordinador i d'altres pantalles (no més 1,5-2 hores diàries, amb l'excepció del cap de setmana).
- Fomentar la **relació amb altres persones**.
- **Potenciar aficions** com ara la lectura, el cinema, la música, el teatre i altres activitats culturals.
- **Estimular l'esport i les activitats en equip**.
- Animar a realitzar activitats vinculades al **voluntariat**.
- Estimular la comunicació i el **diàleg** en la pròpia **família**.
- **No és aconsellable** l'ús de dispositius en el **dormitori ni** durant el temps dels **menjars**.
- Els temps de menjar en família, aprofitarem per a **fomentar la comunicació i les relacions familiars**.

<< Si la persona que usa pantalles, per a estar connectada es priva d'hores de son, intenta limitar el temps de connexió i no l'aconsegueix, o menteix sobre el temps que està connectat, és hora de rebre assessorament >>

