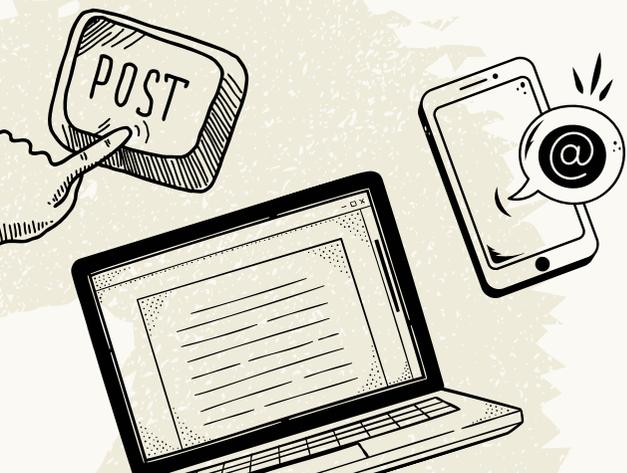


*"Internet es solo una herramienta.
Lo que verdaderamente importa es lo que hacemos con ella"*



Para más información:

**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

**Correo electrónico
Servicios Sociales**

serveissocials@calvia.com

**Técnica Municipal en
Prevención de Adicciones**

gcarcamo@calvia.com
610 167 732



**Información para
el uso
responsable
de
pantallas**

6 - 18 años



#PEMPACALVIÀ

Buenas prácticas en Ciberseguridad

<< Velaremos por la intimidad y buena imagen de nuestra familia y la de los demás >>

1

RECORDEMOS QUE ES UN DELITO

compartir imágenes y/o vídeos íntimos, de terceras personas **SIN SU CONSENTIMIENTO O SIN EL CONSENTIMIENTO DE LOS PROGENITORES**, si la persona es menor de edad.

3

Antes de cerrar el dispositivo, nos aseguraremos de haber **SALIDO DE LAS SESIONES** de correo y redes sociales si hemos compartido el dispositivo.

2

Las **EDADES MÍNIMAS** de acceso a plataformas online están por algo: Hasta no tener la edad legal adecuada, **14 AÑOS**, usaremos los perfiles familiares.

4

En caso de necesidad o dudas **LO TRATAREMOS EN FAMILIA** y, si es necesario, **BUSCAREMOS EL RECURSO** más adecuado. (Línea 017 "Tu ayuda en ciberseguridad")

Riesgos y trastornos

- Pérdida de la **intimidad**.
- Acceso a **contenidos inapropiados**: pornografía; drogas, retos challenge o fakenews (contenidos falsos)
- **Phishing**: revelar información personal, como contraseñas o datos de tarjetas de crédito.
- **Sexting**: Fotos eróticas
- **Sextorsión (doxing)**: Pagar para que no manden fotos o vídeos eróticos tuyos.
- **Grooming**: Acoso de adultos a menores con fines sexuales. (depredadores).
- **Nomofobia**: Pánico a desconectarse (no mobile phone phobia).
- **I-postura**: Sentarse encorvado es una postura que puede provocar una presión adicional a la columna vertebral y, a su vez, causar dolores de cuello o de hombros.
- **Síndrome del ojo seco**: La continua concentración en la pantalla reduce en un tercio el número de parpadeos, causando cambios en la producción de lágrimas.
- **Dolores musculares** en pulgares.
- Trastorno **juego patológico**.
- **Adicción**.

Pautas familiares de prevención

- **Limitar el uso** de aparatos y **pactar las horas** de uso del ordenador y de otras pantallas (no más de 1.5-2 horas diarias, con la excepción del fin de semana).
- Fomentar la **relación con otras personas**.
- **Potenciar aficiones** tales como la lectura, el cine, la música, el teatro y otras actividades culturales.
- **Estimular el deporte y las actividades en equipo**.
- Animar a realizar actividades vinculadas al **voluntariado**.
- Estimular la comunicación y el **diálogo** en la propia **familia**.
- **No es aconsejable** el uso de dispositivos en el **dormitorio** ni durante el tiempo de las **comidas**.
- Los tiempos de comida en familia, aprovecharemos para **fomentar la comunicación y las relaciones familiares**.

<< Si la persona que usa pantallas, para estar conectada se priva de horas de sueño, intenta limitar el tiempo de conexión y no lo consigue, o miente sobre el tiempo que se está conectado, es hora de recibir asesoramiento >>

