

## **Resum dels punts més importants de la xerrada Internet Segura portada a terme pels Mossos d'Esquadra.**

### **Local Catalunya, Dijous 25 d'abril**

Què hem de fer si rebem ciberassetjament?

- Guardar les converses on ens hagin insultat, dit coses que no ens agraden,... És important per tenir proves d'allò que expliques.
- Si rebem ciberassetjament, és important no entrar en provocacions i no tornar-s'hi.
- Si ens passa una cosa així, cal que ho compartim amb gent de confiança: família, mestres, amics de confiança.
- Si un amic t'explica una cosa de confiança, cal donar seguretat a aquell infant i no explicar-ho als companys, ja que això no l'ajudarà, si creus que tu no el pots ajudar, cal informar a un adult.
- L'adult serà qui avisarà, si és necessari, al mossos, feina dels quals serà fer de mediadors del conflicte.
- A partir dels 14 anys, els alumnes ja tenen responsabilitats penals i, per tant, ja han de declarar davant d'un fiscal, abans, són pare/mare els responsables dels seus drets civils.
- El que no faries a la vida real, tampoc ho has de fer a la vida virtual.

Què hem de tenir en compte quan utilitzem xarxes socials:

- NO Parlar amb persones desconegudes.
- Tenir els perfils de les xarxes privats, d'aquesta manera tu pots decidir qui vols que sigui amic teu i qui no.
- Cal pensar molt què és el què volem publicar a les xarxes socials i hauríem de demanar permís als pares i mares.
- No penjar fotos quan estem de vacances o que puguin donar pistes d'on vius. Estem dient als lladres que la casa és buida o a on vivim.
- Si volem penjar una fotografia on hi surten altres persones, cal demanar-los permís, si aquestes no volen, cal respectar la seva opinió.
- Si mai alguna persona, sigui coneguda o desconeguda, et demana una foto teva despullat/da la resposta sempre ha de ser NO! Encara que sigui sota amenaces o xantatges, si ens passa, cal guardar la conversa i demanar ajuda a un adult i denunciar-ho.

Què cal tenir en compte quan juguem a Jocs Virtuals:

- Creen addicció. Cal que pare/mare us posin límits i acceptar-los.
- És important no jugar-hi a la nit, ja que crea nerviosisme i ansietat.
- Conviden a jugar amb persones desconegudes, que poden no tenir bones intencions.
- A través dels jocs, no podem donar mai dades personals.

## Informació d'interès per a les famílies:

- Cal acompanyar als nostres fills quan comencen a entrar a les xarxes.
- Cal conèixer les aplicacions que utilitzen els nostres fills/es, per veure quines són les possibilitats que tenen i fins a on poden arribar els vostres fills/es.
- Cal posar límits als nostres fills/es i limitar-los les hores i les estones de connexió.
- Cal donar exemple als nostres fills/es i no ser dependents del mòbil.
- Veure i actuar en família quan veiem que un fill/a té un problema d'addicció a les xarxes o als jocs i poder actuar per ajudar-lo.
- Control parental: programa que es pot descarregar i instal·lar en un dispositiu i t'ajuda a tenir un control del què fa el menor amb aquell aparell. Es poden capar pàgines webs, jocs, programes, aplicacions, limitar l'accés al wifi,...
- Tanmateix, abans d'arribar al control parental, que hauria de ser l'últim recurs, cal educar als nostres fills/es en l'ús d'aquests dispositiu i cal acompanyar-los. *Ex.: quan van començar a anar amb bicicleta els vam acompanyar, ensenyar, els hi vam donar proteccions, per tal que n'apregués, doncs amb els dispositius amb connexió a Internet, hauríem de fer el mateix i no deixar-los sols.*
- Ni el mòbil, ni la tauletes s'haurien de deixar a la nit a carregar-se, sempre fora de l'habitació, per ones i per desconexió.
- Important llegir les condicions de privacitat. **Recordeu que la majoria de xarxes socials, l'edat mínima d'accés és de 16 anys, excepte el facebook que és de 13. Si deixeu que els vostres fills/es es facin un compte abans, és sota la vostra responsabilitat.**

Telèfon i correu per demanar ajuda sobre Internet i seguretat quan tenim un problema o dubtes sobre algun tema relacionat amb els punts explicats anteriorment o d'altres:

- Telèfon: 116 111 (Infància respon)
- Mail: [internetsegura@gencat.cat](mailto:internetsegura@gencat.cat)