

Sexpreading: Difondre o publicar continguts de tipus sexual (fotos, vídeos) d'una persona sense el seu consentiment.

Sextorsió: Forma d'extorsió sexual en la qual una persona rep xantatge o amenaces per part d'una altra, per fer públiques imatges o vídeos de contingut sexual.

Grooming: Conducta de tipus sexual per part d'un adult, desenvolupada normalment a través d'internet, amb la qual, valent-se d'una identitat falsa, busca establir una relació afectiva amb una menor per obtenir imatges de contingut sexual o bé abusar-ne sexualment.

(font: web de la Generalitat de Catalunya/Dep. D'Interior/Mossos d'Esquadra).

3. Què fer?:

Pots consultar algunes d'aquestes pàgines per informar-te millor:

GENERAL:

www.cac.cat

Pantallas amigas:

<https://www.pantallasamigas.net/>

Internet Segura (Fundació Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya):
<https://internetsegura.cat>

Edu365.cat (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació):
<http://www.edu365.cat/internetsegura/index.html>

Mossos d'Esquadra "Internet, xarxes socials i aplicacions":
<https://mossos.gencat.cat/ca/temes/Internet-xarxes-socials-i-aplicacions/>

Instituto Nacional de Ciberseguridad (Internet Segura for kids):
<https://www.is4k.es/>

VIDEOJOCs:

Codi Pegi: és el codi de conducta de la indústria europea que regula la classificació per edats, l'etiquetatge, la promoció i la publicitat dels productes de software interactiu. <https://pegi.info/es/>

Agència Catalana de Consum:
<http://consum.gencat.cat/ca/recomanacions/nadal/videojocs/index.html>

Guia per a l'elecció de videojocs (Generalitat de Catalunya):
http://consum.gencat.cat/web/.content/50_RECOMANACIONS/nadal/9036.pdf

EINES PER CONFIGURAR UN PERFIL A LA XARXA:

Facebook:
<https://es-es.facebook.com/safety/>

Instagram:
<http://www.control-parental.es/la-guia-definitiva-para-un-control-parental-en-instagram>

Si necessites més informació o creus que el teu fill/a pot tenir algun problema d'abús de pantalles, també pots demanar visita a:

CSMIJ
Comunitat Terapèutica del Maresme

C/ Bruguera, 170-174
08370 Calella
Tel. 93 769 36 93





I SOBRE LES PANTALLES QUÈ?

“La identitat és, en part inevitablement, digital”

Jaume Funes
Educador Social i Antropòleg

**COMUNITAT TERAPÈUTICA DEL MARESME**
SERVIS SAU MENTAL

**Diputació de Barcelona**

**Ajuntament de Pineda de Mar**

Enviar-nos un Wtp, mirar Insta, jugar al Fortnite... s'han convertit en actes quotidians que formen part de la nostra vida i també de la dels nostres fills i filles. Les pantalles han arribat per quedar-se.

Què passa quan les pantalles són motiu de conflicte a casa?

Com trobar l'equilibri per no acabar fent-ne un abús?



- Respectem les hores de son, carreguem els mòbils fora de l'habitació.
- A taula: plats, gots i coberts !
- Procurem que aparquin el mòbil quan toqui estudiar.
- Tinguem clar quin mòbil li comprarem, quina quota triarem... I quant més tard millor.

CONSELLS PER A UN BON ÚS:

- Som els seus referents, pensem quin ús donem els adults a les pantalles
- Intentem que les pantalles estiguin en espais comuns de casa
- Compartim-les i pactem les normes del seu ús en família
- Garantim que els continguts que miren siguin adequats per a la seva edat
- Informem-nos de l'ús dels controls parental digitals
- Transmetem-los la cura de la nostra identitat digital, la intimitat i la privacitat
- Proposem alternatives d'oci en família que vagin més enllà de les pantalles
- Retardem el màxim l'exposició



- Mostrem interès pel joc.
- Compte amb les "despeses extres" que tenen alguns jocs.
- Per un millor descans, NO juguem una hora abans d'anar a dormir.
- Marquem el temps de joc i respectem-lo.
- Codi Pegi, el nostre aliat per triar els videojocs adequats.



- Naveguem junts per la xarxa.
- Alertem-los dels riscos i de les precaucions que han de prendre.

1. Signes d'alerta:

- Disminució del rendiment escolar.
- Pèrdua d'interès per altres activitats presencials.
- Canvis dràstics en les relacions socials
- Aïllament familiar.
- Signes físics: increment o pèrdua de pes, cansament, manca d'higiene personal, problemes visuals...
- Signes psicològics: apatia, irritabilitat, canvis d'humor dràstics...

2. Riscos associats:

Ciberassetjament: És l'assetjament, persecució i control, exercit per una persona sobre una altra, mitjançant les noves tecnologies.

Sexting: És la difusió o publicació de continguts sexuals (fotografies i/o vídeos) d'un/a mateix/a o d'una altra persona, de manera consentida i sense coacció, utilitzant el telèfon mòbil o altres dispositius tecnològics.