



# ÚS RESPON- SABLE DE LES TIC

CONEIXES ELS  
CIBERRISCOS?

SUBVENCIONA



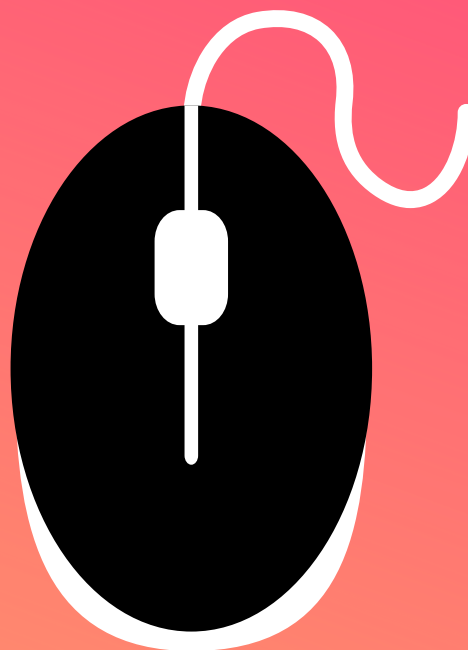
Ajuntament de Dénia

  
DIPUTACIÓN  
DE ALICANTE

# # ÍNDEX



- A TINDRE EN COMPTE
- RISCOS A LA XARXA (I)
- RISCOS A LA XARXA (II)
- CIBERBULLYING
- SÈXTING
- GROOMING
- SUPLANTACIÓ D'IDENTITAT
- RECORDA I REFLEXIONA



## UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA EN CONDUCTES ADDICTIVES

Benestar Social

Plaça de l'Arxiduc Carles, núm. 3

628 076 449

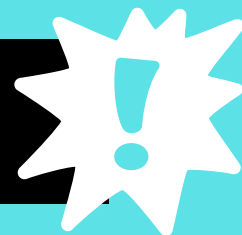
[upccadenia@ayto-denia.es](mailto:upccadenia@ayto-denia.es)



@UPCCAdenia



# # A TINDRE EN COMPTE



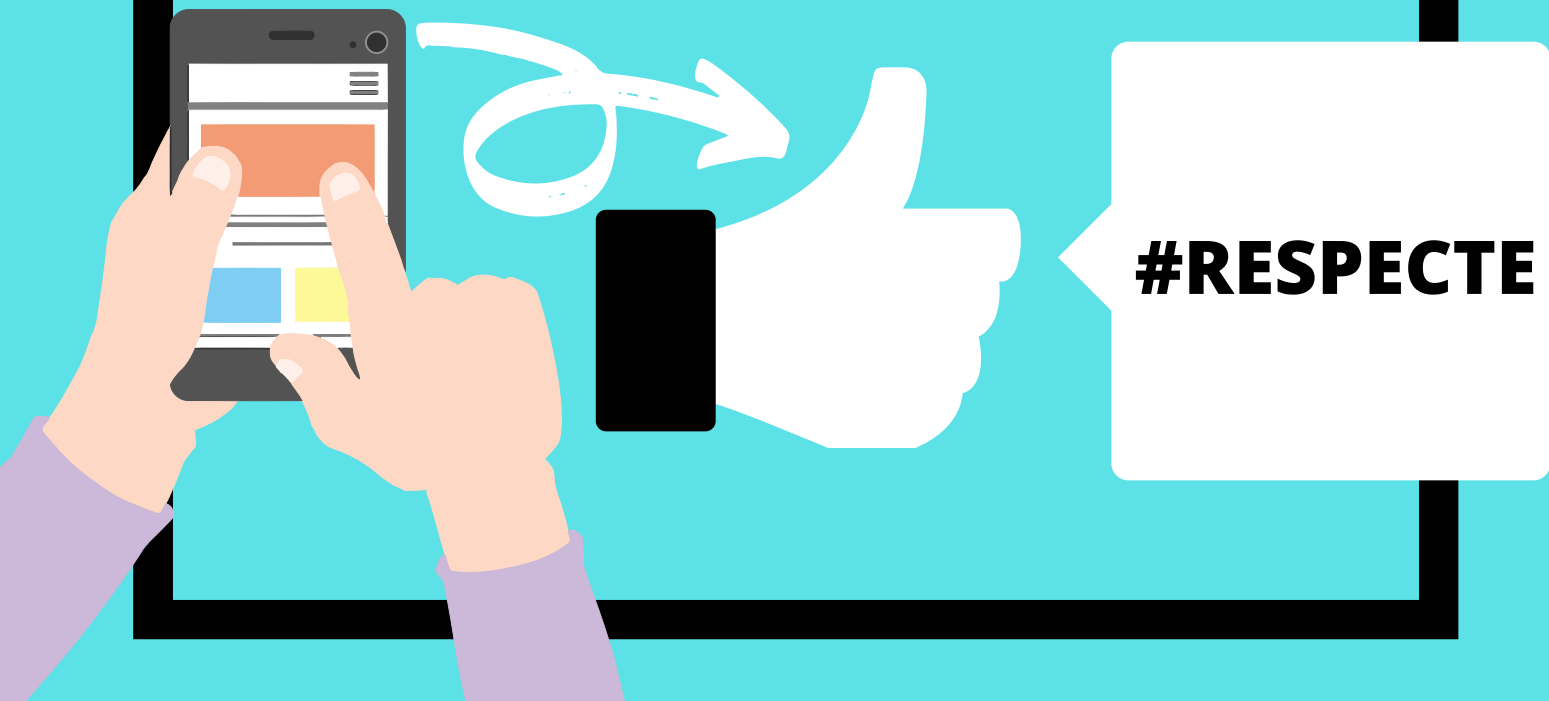
## EL RESPECTE PER DAMUNT DE TOT!!!

---

El que fas a la xarxa té les seues conseqüències, per tant, APRÉN A RESPECTAR-TE A TU I ALS/LES ALTRES.

### Com ho pots fer?

- NO publiques les teues dades tan lleugerament.
- Per descomptat, tampoc compartisques dades d'altres **SENSE EL SEU CONSENTIMENT**.
- **EXIGEIX** que ningú pugue a la xarxa contingut que no vulgues que siga públic. Valora la teua **PRIVACITAT**.
- **SEMPRE** pensa abans de publicar.



# # RISCOS A LA XARXA (I)



## A QUÈ M'EXPOSE?

---

### **Privacitat?**

Al compartir informació privada (llocs que freqüentes, amistats, fotos familiars, etc.)... pots **PERDRE EL CONTROL** sobre l'abast d'aquesta... Alerta, molt important que ho **PENSES I TINGUES EN COMPTE!!**

### **La realitat està a la xarxa?**

A la xarxa se solen mostrar els bons aspectes de les coses amb molts filtres. **NO** visques pendent de la virtualitat i **CONNECTA'T** a la **REALITAT!!**

### **El temps passa sense adonar-te?**

**AUTOCONTROLA** el teu temps de connexió ja siga al mòbil, PC, videojocs o *tablet*. L'abús sempre va en contra d'altres responsabilitats, ocupacions o interessos; aficions o esports; relacions familiars o d'amistat. **REPARTEIX EL TEU TEMPS DE MANERA RESPONSABLE!!**

### **Coneixes a totes les persones que et segueixen?**

Els '*likes*' de seguidors són numèrics, gratificants, efímers i superficials. Si són de desconeguts... **NO SAPS LES SEUES INTENCIONS!!** Els '*likes*' de coneguts són menys, però més pròxims, fiables i autèntics, **AQUESTS SÓN ELS QUE T'HAN D'IMPORTAR!!**

### **Et pares a pensar abans de publicar?**

Sembla que a la xarxa, i més concretament, a les xarxes socials, es permeta tot... i **NO ÉS AIXÍ**. Escudar-se darrere de l'anonimat de les pantalles és una mala estratègia. És important que mai perdes la **CONSIDERACIÓ** i el **RESPECTE**. **NO** facis a la xarxa el que **NO** faries en persona!!

# # RISCOS A LA XARXA (II)



## A QUÈ M'EXPOSE?

---

### **Eres una persona addicta a les xarxes socials?**

Tots estem exposats, fins i tot TU!!... Segurament penses que tu controles, però millor **PREVINDRE**. Tot això podria causar-te trastorns en la son, sedentarisme, irritabilitat, canvis en la teua conducta i, fins i tot, aïllament. **APRÉN A UTILITZAR-LES DE FORMA ADEQUADA I SENSE DEPENDRE D'ELLES!!**

### **Coneixes les comunitats perilloses?**

Aquestes comunitats comparteixen continguts inapropiats que poden portar a captar l'atenció de persones vulnerables. Es promou l'anorèxia, la bulímia, el consum de drogues, les conductes violentes cap a certs col·lectius, l'autolesió, el suïcidi o la pederàstia. **PROTEGEIX-TE i NO et cregues tot el que ix a Internet, aprén a FILTRAR LA INFORMACIÓ!!**

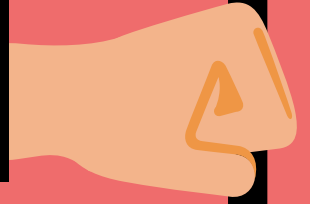
### **Acceptes tots els *#challenge* de moda?**

Cada cert temps apareix un nou *#challenge* o repte que es torna viral. Alguns d'ells poden resultar graciosos però altres han arribat a posar en risc la vida de les persones que els han fet. **RELAXA'T I NO BASES LA TEUA DIVERSIÓ EN POSAR-TE AL LÍMIT!!**

### **Cuides la teua empremta digital?**

La informació que queda registrada i emmagatzemada sobre tu i la teua activitat a la xarxa, pot ser **RECOPIIADA** per **TERCERS** i **UTILITZADA SENSE EL TEU CONSENTIMENT I CONTRA TU!!** (p.ex. el teu futur laboral es pot veure compromès per la teua activitat passada en la xarxa en una selecció de personal).

# # CIBERASSETJAMENT O CIBERBULLYING

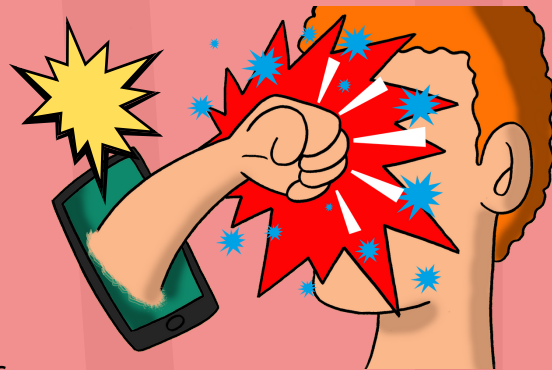


## QUÈ ÉS EL 'CYBERBULLYING'?

Es tracta d'una agressió psicològica, sostinguda i repetida en el temps, comesa per un/a o diversos/es individus contra altres, utilitzant per a això les noves tecnologies. Habitualment consisteix en:

- Enviar missatges amenaçadors, coaccionar o difondre rumors a través de, principalment, xarxes socials.
- Pujar a la xarxa informació que danya la reputació de l'altra persona.
- Difondre les seues fotos per menysprear a l'altre/a.
- Suplantar la identitat d'una altra persona robant la contrasenya i informació.

## QUÈ PUC FER DAVANT EL 'CYBERBULLYING'?



- NO CONTESTAR a les provocacions.
- BLOQUEJA la persona assetjadora i GUARDA PROVES de l'assetjament (p.ex. amb captures de pantalla).
- DEMANA AJUDA, que no et faça vergonya fer-ho. Informa a la teua família o centre educatiu del que t'està passant, t'ajudaran posant mesures per solucionar la situació.
- Si és necessari, cal DENUNCIAR LA SITUACIÓ davant les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat (Policia Local o Nacional, Guàrdia Civil).
- TAMPOC ET CONVERTISQUES EN CÒMPLICE. Si eres coneixedor que algú està sent víctima, NO dones suport al ciberassetjament sumant-te o compartint les burles. NO GARDES SILENCI.

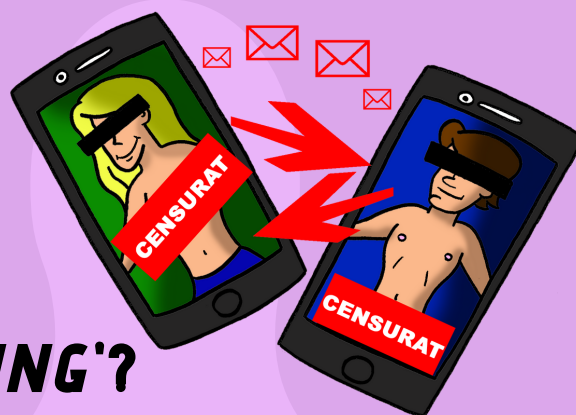
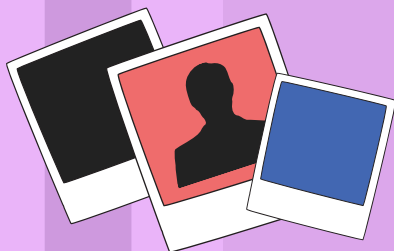


# # SÈXTING

## QUÈ ÉS EL 'SÈXTING'?

El sèxting és l'enviament d'imatges (fotografies i/o vídeos) de contingut sexual, creades pel mateix remitent de manera voluntària i fent servir les noves tecnologies (mòbils, xarxes socials...). Els principals riscos que comporta són:

- Vulneració del dret a la intimitat.
- Qui ho rep pot compartir amb tercers i generar casos de *ciberbullying*, *grooming*, *sextorsió* (extorsió o xantatge) o distribució de pornografia infantil.



## QUÈ PUC FER DAVANT EL 'SÈXTING'?

- NO ENVIES AQUEST TIPUS DE CONTINGUT, encara que siga la teua parella o el teu amic o la teua amiga.
- Si decideixes fer-ho, PENSA ABANS D'ENVIAR. El que ix del teu mòbil es converteix en irrecuperable, escapa per sempre del teu control i pot arribar a qualsevol en qualsevol moment.
- Si t'arriben aquest tipus d'imatges, ESBORRA-LES IMMEDIATAMENT.
- Si creus que la seua difusió està danyant a algú, posa-ho en coneixement d'una persona adulta. LA IMATGE ÉS UNA DADA PERSONAL L'ÚS DE LA QUAL ESTÀ PROTEGIDA PER LA LLEI. NO et claves en embolics.
- NO SIGUES CÒMPLICE. Si ho promous, eres responsable. Si calles, el teu silenci ajuda a qui assetja i fereix a la víctima.



# # GROOMING



## QUÈ ÉS EL 'GROOMING'?

És el conjunt d'accions que porta a terme un adult sobre un menor, amb una intenció marcadament sexual, utilitzant com a mitjà les noves tecnologies.

- L'objectiu pot tenir com a finalitat última des de l'obtenció d'imatges del menor en situacions provocatives, fins a la possibilitat d'establir contacte físic amb aquest menor.



## QUÈ PUC FER DAVANT EL 'GROOMING'?



- Utilitza la PRIVACITAT EN ELS PERFILS DE LES TEUES XARXES SOCIALS. Accepta només a qui coneques. Amb desconeguts, no saps qui s'amaga a l'altre costat i amb quines intencions.
- SIGUES RESPONSABLE A L'HORA DE PUJAR CONTINGUT SOBRE TU A LA XARXA. Evita compartir fotografies provocatives o que donen informació sobre tu o el teu entorn.
- REBUTJA ELS MISSATGES DE TIPUS SEXUAL o pornogràfic que t'arriben. Exigeix respecte.
- UTILITZA CONTRASENYES COMPLEXES i NO incloques en els teus *nicks* dades com la teua edat, lloc on vius, col·legi, institut...
- Si s'ha produït una situació d'assetjament GUARDA TOTES LES PROVES QUE PUGUES: converses, missatges, captures de pantalla...
- NO CEDISQUES DAVANT EL XANTATGE. Posa-ho en coneixement dels teus pares, adults de referència... I si és possible, denuncia davant les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat.





# # SUPLANTACIÓ D'IDENTITAT

## QUÈ ÉS LA 'SUPLANTACIÓ D'IDENTITAT'?

La suplantació d'identitat passa quan algú pren el nom, comptes o informació personal d'una altra persona per fer-se passar per ella.

- Principals motius per suplantar la identitat: burlar-se, per venjança, per 'diversió' mal entesa, per interessos (sobretot econòmics)...



## QUÈ PUC FER DAVANT LA 'SUPLANTACIÓ D'IDENTITAT'?



- ACONSEGUIR TOTES LES PROVES POSSIBLES: captures de pantalla, textos i tota informació que poguera suposar alguna pista per trobar l'usurpador, com a correu electrònic, un número de telèfon o qualsevol altre rastre que poguera haver deixat a Internet.
- DENUNCIAR LA SITUACIÓ de suplantació a través de l'administrador del servei web (*Instagram, TikTok, Twitter, Facebook...*).
- SI NO CESSA LA SITUACIÓ, DENUNCIAR DAVANT LES FORCES I COSSOS DE SEGURETAT DE L'ESTAT (POLICIA LOCAL O NACIONAL, GUÀRDIA CIVIL). S'encarregaran de rastrejar a l'usurpador i de posar els mitjans per eliminar tota la informació relacionada amb la suplantació d'identitat a internet.

# # RECORDA I REFLEXIONA



## ACTUA AMB 🙌 DITS DE FRONT

---



Hi ha riscos que comporta l'ús de les noves tecnologies, **CONEIX-LOS** i **EVITA'LS**.

Aprén a fer un **ÚS RESPONSABLE** de la xarxa i de les TIC. El temps és or, així que no l'invertisques només a estar davant la pantalla.

**NO** bases la teua vida en els seguidors i els '*likes*'. **NO** tothom arribarà a ser '*influencer*', '*youtuber*' o '*gamer*', així que **VIU** la teua vida fora de la xarxa.

Configura adequadament la privacitat dels teus comptes. La teua **PRIVACITAT** és **MOLT IMPORTANT**.

**NO** compartisques **TOT**, hi ha coses que pots guardar-te només per a tu i el teu cercle més proper.

Contacta amb gent que conegues i **ALERTA** amb els **DESCONEGUTS!!**

Utilitza **CONTRASENYES SEGURES**. Evita utilitzar la teua data de naixement, números consecutius, la paraula '*contrasenya*', el teu nom...

Fes ús del **SENTIT COMÚ** que de vegades és el menys comú dels sentits. Si el fas servir, l'evitaràs molts problemes.