



Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I
 FGC: Catalunya
 Renfe: Catalunya
 Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



Telèfon: 934 022 880
Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h
Correu electrònic: spott@diba.cat
Més informació: www.diba.cat/spott



Centre de Prevenció i Intervenció
 en Drogodependències SPOTT
 Gerència de Serveis Socials
 Sant Honorat, 5
 08002 Barcelona
 Tel. 934 022 880
 spott@diba.cat

Diputació de Barcelona. DL B 6892-2022

CENTRE SPOTT



**Els teus fills i
 filles estan a les
 xarxes socials?
 Connecta-hi!**

Les xarxes socials tenen molts **avantatges**, però també **riscos** segons l'ús que en faci cadascú.

Per evitar conflictes amb els fills i filles, cal **pactar normes clares**, concretes i ben especificades perquè sàpiguen on poden connectar-s'hi i en quins moments.

www.diba.cat/spott



Diputació
Barcelona



AVANTATGES

Faciliten les relacions socials i la vinculació entre grups d'iguals.

Promouen habilitats com l'aprenentatge, la creativitat, el treball en grup o la recerca.

Incrementen el coneixement col·lectiu, els interessos i la participació social.

Fomenten l'activisme social.

Possibiliten la innovació i la creació de continguts (a través de blogs, canals de Youtube, Instagram, TikTok...).

Obren noves alternatives d'oci i de lleure.



INCONVENIENTS

Pressió i necessitat d'estar connectat i disponible.

Interacció amb amics més virtuals que reals o amb persones desconegudes.

Accés a continguts poc fiables (*fake news*), violents, racistes o que promouen riscos per a la salut (anorèxia, bulímia, consum de drogues...).

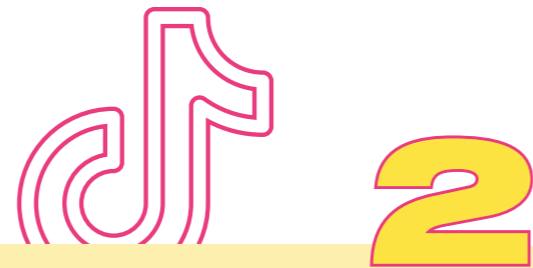
Aïllament social i abandonament de les relacions *offline*.

Sobreexposició, pèrdua de la privacitat i del control de les imatges publicades.

Interferència i desconcentració d'altres activitats quotidianes (descans, estudi...).

1

Per a la majoria d'adolescents, **les xarxes socials són una extensió del que passa a l'escola o a l'institut**. No ser-hi els fa sentir aïllats i exclosos del grup d'iguals.



2

Estiguem atents si el nostre fill o filla té un canvi de comportament quan utilitza WhatsApp o les xarxes socials. El **ciberassetjament** o **ciberbullying** és l'ús de dispositius digitals per assetjar psicològicament una altra persona amb atacs, insults, amenaces o amb la publicació de rumors, fotografies o vídeos humiliants. Podrien ser víctimes de *ciberbullying* si se senten incòmodes quan reben un missatge, si estan enfadats després de fer servir l'ordinador o algun dispositiu mòbil o si no volen anar a l'escola.



3

Acompanyem-los i ajudem-los a configurar el seu perfil a les xarxes socials per evitar la pèrdua de privacitat.

- ✓ No han de publicar el seu nom i cognoms reals (és millor que utilitzin un pseudònim), l'edat, l'adreça de casa, el número de telèfon, el nom del centre educatiu on estudien, si estan sols a casa o estan de vacances...
- ✓ Han de desactivar el GPS i la geolocalització per garantir que no faciliten informació sobre la ubicació.
- ✓ Han d'escollir qui pot veure les fotografies o publicacions.

4

Dialoguem obertament amb les nostres filles o fills dels **riscos a les xarxes socials**: tot el contingut publicat queda fora del nostre control i no podem saber a qui arribarà i ni quin ús en farà.

Grooming:

ciberassetjament exercit per un adult per establir una relació i control emocional sobre un menor amb la finalitat de preparar el terreny per abusar-ne sexualment.

Sexpreading:

difusió o publicació de contingut sexual d'una persona sense el seu consentiment.

Hacking:

suplantació de la identitat i creació de perfils falsos amb ànim de fer mal.

Sèxting:

enviament de missatges, fotografies o vídeos de nosaltres mateixos de contingut sexual a través del mòbil o altres dispositius de manera consentida i sense coacció.

Sextorsió:

forma d'extorsió sexual en la qual una persona és amenaçada amb la publicació de fotografies o vídeos sexuals amb la finalitat d'obtenir diners.



5

Mostrem-los la nostra preocupació davant la **possibilitat de trobar-se amb «amics i amigues» que han conegut a les xarxes** i compartim amb ells i elles recomanacions per disminuir els riscos de quedar amb persones desconegudes.



6

Transmetem-los la importància de **NO compartir informació** amb persones que no coneixen. Els i les adolescents tendeixen a seguir a qui els segueix i a acceptar sol·licituds d'amistat de persones desconegudes per aconseguir més amics o seguidors a les seves xarxes socials.

7

Explicuem-los la importància de la seva **identitat i reputació digital** i fomentem que la seva autoestima no estigui relacionada amb els *likes* ni amb els seguidors que tenen. El seu perfil a les xarxes socials és la imatge que mostren de si mateixos; si el que comparteixen és poc adient (reptes perillosos, *selfies* arriscades, fotografies de contingut eròtic...) o només ho publiquen per aconseguir més **seguidors** o **likes**, projectaran una imatge poc desitjada de si mateixos.

