



G  
O  
I  
B  
/

CONSELLERIA  
AFERS SOCIALS  
I ESPORTS

IB▶▶jove





# Índex

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| Enhorabona.....                                                 |  |
| Introducció: identitat digital i correu electrònic.....         |  |
| 1. Protecció i manteniment del mòbil.....                       |  |
| 2. Gestió de contactes.....                                     |  |
| 3. Etiqueta (netiquette): com actua un/a bon/a internauta?..... |  |
| 4. Apps.....                                                    |  |
| 4.1. WhatsApp i Telegram (missatgeria instantània).....         |  |
| 4.2. Instagram.....                                             |  |
| 4.3. TikTok.....                                                |  |
| 4.4. Youtube.....                                               |  |
| 4.5. Localitzadors.....                                         |  |
| 4.6. Jocs.....                                                  |  |
| 5. Ajuda urgent.....                                            |  |





**Enhorabona:** ja tens el teu primer mòbil! Segurament ja has fet servir moltes vegades el de ton pare o ta mare o el d'un amic o amiga, i ja deus saber com funcionen moltes coses. Però has de tenir clar que un mòbil no és una jogueta i és molt important que el cuidis bé i que el facis servir correctament. Esperam que aquesta guia t'ajudi en aquesta nova etapa.





## Introducció: identitat digital i correu electrònic



El primer que et demanarà el mòbil és una adreça electrònica (en anglès, e-mail). En principi, és un tràmit fàcil (segurament a l'escola te'n donen una que duu el teu nom però, com que pot canviar, no et recomanem que la utilitzis per al mòbil), encara que has de pensar en un parell de temes que tenen a veure amb el que en deim «identitat digital».

La identitat digital és qui ets tu a Internet i es crea amb tot allò que penges a la xarxa, com poden ser fotos, vídeos, missatges, àudios... i els mateixos noms que tries en fer la teva adreça electrònica. Has de tenir en compte que tot el que difons a Internet no s'esborra mai i també ho poden veure altres persones ara i en el futur.

Ara bé, a Internet tenim la sort que podem tenir diferents identitats digitals. Nosaltres et recomanem que almanco en tenguinis dues: de la primera, per a les coses que comparteixes amb els teus amics i familiars, en direm «identitat digital privada», i una altra, per a quan tenguinis més de 16 anys i comencis a cercar feina, per exemple, que serà la teva «identitat digital pública» i que es podrà veure a tot el món (5.000.000.000 de persones, empreses, institucions, etc.).

Com que ara amb el teu primer mòbil et relacionaràs d'una manera privada (en principi, només amb amistats i familiars), per tenir més seguretat el primer que has de fer és posar-te un nom especial (un àlies o nickname) que t'identifiqui davant qui vulguis tu: no empris el teu nom de bon de veres; el guardarem per a quan hàgim d'elaborar la identitat digital pública. La foto o imatge que col·loquis en el perfil del correu electrònic i de les aplicacions també l'has de pensar bé: és una bona idea publicar-hi una foto del moix o del ca, o un dibuix teu; això permetrà que les amistats et reconeixin i, alhora, et farà invisible per als altres i, així, et protegirà. Tenir una adreça electrònica és important i no només serveix per comunicar-te, sinó també per donar-te d'alta en xarxes socials, jocs i aplicacions en general i, sobretot, formarà part de la teva primera identitat digital.





La recomanació inicial per al primer mòbil és que totes les passes que facis les consultis amb els pares, i pensa que el que tens a les mans no només és un telèfon, sinó una porta a una ciutat molt grossa, de cinc mil milions d'habitants, on hi ha llocs meravellosos, però també perills. Fer-te visible només per als teus coneguts t'ajudarà a passejar-hi sense perills.

Aquí tens uns quants consells per fer-te invisible:

- No donis el teu nom de bon de veres.
- No diguis l'adreça de ca teva a ningú, ni el poble on vius.
- No donis el teu número de telèfon, ni el dels teus pares.
- No diguis a quina escola vas.
- No expliquis qüestions personals en obert.
- No diguis on ets i lleva els localitzadors del mòbil, perquè no et puguin trobar.
- No xerris amb desconeguts, encara que siguin molt simpàtics: poden ser diferents del que creus.
- Posa contrasenyes potents a tot arreu on puguis (amb lletres majúscules i minúscules, números i signes de puntuació; posa-les diferents i canvia-les cada més i mig).
- No posis fotos teves als perfils.
- Abans de compartir una foto teva, parla amb els pares: compartir fotos és donar tanta informació o més com donar l'adreça.
- Ves alerta amb les dades bancàries i les compres: poden estafar-te i robar-te; abans de fer res amb doblers, consulta-ho amb els pares.



## 1. Protecció i manteniment del mòbil



- Els mòbils són fràgils: protegeix el teu amb una funda i un protector de pantalla. Això evitarà que, si et cau, es rompi.
- L'aigua és la principal enemiga dels mòbils: si es mulla, ja no funcionarà. Allunya'l de l'aigua!
- Un virus és un programa maliciós que s'introdueix en l'ordinador, la tauleta o el mòbil i que en perjudica el funcionament i pot reproduir-se i transmetre's independentment de la teva voluntat. Hi ha moltes classes de virus: els cucs, els troians, els programes espia... Poden fer-te malbé el dispositiu (ordinador, tauleta, mòbil, etc.) i també poden espia-te i fer servir les teves dades sense permís, a part que els pots enviar als teus contactes sense saber-ho i infectar-los també.
- Els virus estan a l'atac. És important descarregar un antivirus i que no et molestin, però primer parla amb els teu pares: ells t'ajudaran a cercar-ne un de bo. De vegades hi ha trampes i, quan et penses que estàs descarregant un antivirus, descarregues un virus que pot espia-te o esborrar tots els teus contactes. Tingues cura que l'antivirus s'actualitzi.
- Els ciberdelinqüents són persones que cometten un acte il·legal i sovint fraudulent per mitjà de les tecnologies de la informació i la comunicació i, generalment, Internet. No has de confondre els ciberdelinqüents amb els hackers, que són persones apassionades per la informàtica que tenen un gran coneixement de les xarxes i dels sistemes informàtics i un viu interès per explorar-ne les capacitats i per posar a prova les seves habilitats en aquest àmbit.



- Recorda tapar la càmera quan no la facis servir, amb un adhesiu que puguis llevar i posar quan sigui. Pensa que hi ha ciberdelinqüents que poden posar en marxa la teva càmera sense que tu te n'adonis i espiar-te a ca teva o allà on siguis.
- Si el perds o te'l roben, és important que avisis els pares i que telefonin a la companyia per bloquejar-lo. Això impedirà que el facin servir o que mirin les dades i els contactes que hi tens.
- És molt important que tenguis una contrasenya o un patró per accedir-hi. Posa'l difícil i, quan hi entris, que no et vegi ningú: això impedirà que, en cas de robatori o pèrdua, puguin fer servir el mòbil.
- A part del patró d'accés al mòbil, també has de posar contrasenya a les aplicacions que utilitzes. Per crear una bona contrasenya, recorda: com a mínim, vuit caràcters, amb majúscules, minúscules, números i signes de puntuació. També és important tenir una contrasenya en cada aplicació i, per això, et recomanem que les apuntis en una llibreta, del tipus diari personal, i recorda canviar-les cada mes o mes i mig. Com més contrasenyes, més seguretat!



- Les contrasenyes són personals, ja que guarden les teves dades privades. No les diguis a ningú, només als teus pares!
- No presumeixis de mòbil, ni el desbloquegis davant de ningú. Així impediràs que te'l robin i que el facin servir.





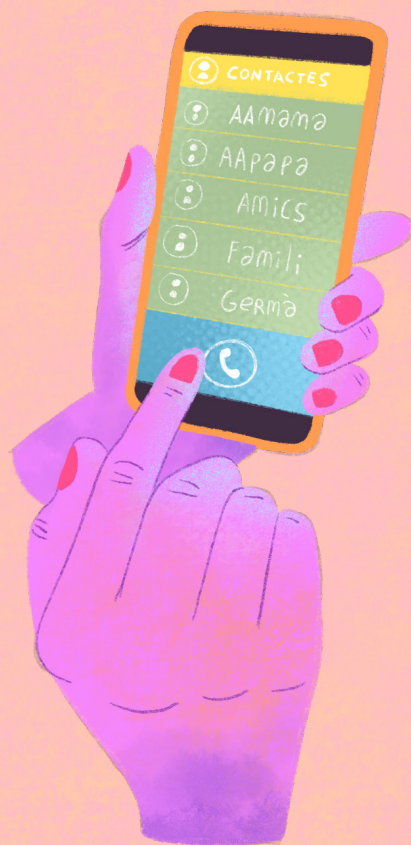
- Evita les xarxes wifi obertes: no podem saber qui les controla i podrien entrar al teu mòbil i veure totes les teves coses.
- Encara que no en tenguís ganes, és millor que, quan te'n vagis a dormir, desconnectis el mòbil. Dormir és molt important i has de saber que els dispositius electrònics treuen la son. Aprofita per carregar la bateria: així, l'endemà no passaràs pena.
- Activa les notificacions automàtiques d'aparició de noves versions i, així, podràs actualitzar-les immediatament. Si tens els programes actualitzats, tens més seguretat.
- Desconnecta la ubicació i el Bluetooth quan no els necessitis.
- Fes preguntes, i fes-ne moltes! La teva família et pot ajudar a resoldre dubtes i a evitar problemes: és important que hi tenguís confiança i, així, ells també en tindran en tu. Si alguna vegada tens problemes greus, els necessitaràs. Pensa que, encara que tu dominis el dispositiu, els pares saben molt més del comportament de les persones, i la gent és el que és realment perillós d'Internet.





## 2. Gestió de contactes

- Els contactes del mòbil són molt importants: al principi, parla amb la teva família sobre qui hi afegiu. Per la teva seguretat, agrega-hi només persones del teu entorn i que també coneguin els teus pares, amitats íntimes i familiars propers.
- Si sona el telèfon i el número és desconegut, és millor deixar passar la trucada fins a saber de qui es tracta. Les trucades anònimes o desconegudes solen ser de publicitat i, per sistema, és molt millor no contestar.
- Guarda a l'agenda els contactes d'emergències amb «AA» al davant («AAmama», «AAPapa»...) i a la marcació ràpida. Així, hi podràs connectar amb rapidesa quan hi hagi un perill.
- La marcació ràpida és molt útil: empra-la! Hi pots posar el número d'emergències (112).



### 3. Etiqueta (netiquette): com actua un/a bon/a internauta?



- Mantingues el respecte per totes les persones a la xarxa, tal com ets a la vida real.
- Ves amb compte a compartir fotografies o vídeos compromesos teus o d'altres persones. El que comença com un joc entre persones de confiança pot sortir d'aquí i arribar a gent desconeguda.
- No comparteixis fotografies on hi hagi altres persones sense el seu permís exprés.
- No comparteixis fotografies humiliants ni desagradables d'altres persones, per molt inofensives que et semblin!
- La gent desconeguda no té per què tenir dades personals teves. Ves amb molta precaució sobre quina informació reveles per la xarxa.
- Els àlies (nicknames) són molt útils per mantenir la privacitat: inventa-te'n un!
- No posis la teva foto als perfils de les apps. És millor que en posis una que et representi: el teu moix, o algun paisatge, o un dibuix...
- L'adreça de ca teva i el número de telèfon els has de reservar per a les amistats més properes, i aquestes ja els saben, així que... no comparteixis aquesta informació!



- Internet és una ciutat molt gran i no tot el que hi veim és cert. Si tens dubtes, demana-ho a alguna persona adulta, abans de compartir amb els altres notícies estranyes.
- Les notícies les escriuen a la xarxa persones que poden cometre errades, poden exagerar alguna informació o, fins i tot, poden falsejar-la (fakes). Un consell perquè no t'enganyin és cercar qui ha escrit la notícia, d'on ve i, finalment, explorar la xarxa per veure si pots trobar aquest missatge o un de similar en altres dues pàgines web.
- Els regals i els premis mai no són gratuïts: no hi facis clic!
- Vigila la postura: si estàs molt de temps amb connexió al mòbil, hi haurà un moment en què et faran mal el clatell i els ulls.
- Quan vagis pel carrer, no miris el mòbil, si és possible: podries caure o sofrir un accident o, fins i tot, et podrien prendre el mòbil i fer-te mal. Quan anam pel carrer, hem de prestar atenció a tot el que feim.
- No permetis que ningú t'amenaci o t'insulti. Demana consell a la teva família si res t'incomoda.
- Si t'insulten o t'amenacen repetidament (ciberbullying), fes una captura de pantalla i parla amb els pares. És possible que puguis fer una denúncia a la Policia o a la Guàrdia Civil, i hi hauràs d'anar amb els pares. Has de saber que per a la Policia és molt fàcil trobar la persona que et molesta o t'amenaça: no ho deixis passar.



- No xerris amb persones desconegudes, per molt simpàtiques que semblin. No saps qui són en realitat ni quines intencions tenen. Si algú que no coneixes et parla, avisa els pares tot d'una, fes-ne una captura de pantalla i, després, bloqueja'l.
- De vegades el mòbil ens enganxa i estam massa estona connectats. És important tenir una vida equilibrada i que la nostra vida en línia no trepitgi les relacions directes amb les amistats, la connexió amb la natura o les relacions familiars.
- Fes espais sense mòbil; per exemple, a l'hora de dinar o de dormir.
- A tothom ens agrada que ens facin cas quan xerram: si estàs enviant un missatge quan les teves amistats o els teus pares et diuen res, és millor dir «un moment, que acab d'enviar un missatge» i, quan acabis, mirar la persona que t'està parlant i prestar-li tota l'atenció. D'aquesta manera, evitaràs molt problemes i seràs una persona perfectament educada.



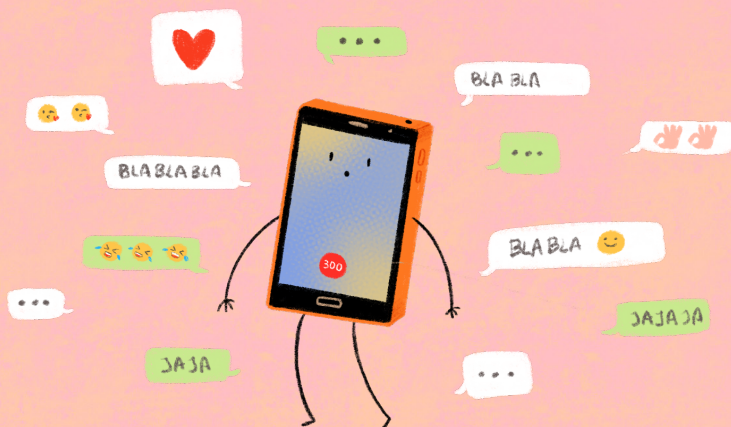
## 4. Apps

Les apps o aplicacions que tenim al mòbil ens són molt útils, però només si les sabem emprar bé i si són adequades per a nosaltres. Aquí trobaràs uns consells per usar aplicacions molt conegudes i actuals, però que també et poden venir bé per a d'altres menys conegudes.

- Descarrega apps només de llocs oficials: **App Store** o **Google Play**.
- Abans de descarregar-te una app, demana opinió als pares: és segura i adequada per a l'edat que tens?
- Juntament amb els pares, configura el perfil de les noves apps i les opcions de seguretat. És important saber com tenir-la en privat, com bloquejar-hi algú, com esborrar-hi una publicació, com canviar-hi la contrasenya...
- Mira bé els permisos que concedeixes a les noves apps: tota aquesta informació vols fer-la pública?
- Les actualitzacions del sistema operatiu del mòbil són fonamentals, ja que són millores de funcionament i de seguretat. Ves a **Ajustaments > Informació sobre el telèfon > Actualitzacions del sistema**, i comprova que no hi ha res pendent d'actualitzar.
- Inhabilita funcions automàtiques que no estàs utilitzant com, per exemple, la ubicació o el Bluetooth. Així, també estalvies bateria.
- Hi ha apps que no són en absolut recomanables, com ThisCrush o F3. Només serveixen per insultar i per fer assetjament escolar (bullying) i, sobretot, si les utilitzes, no les connectis a Instagram ni als grups de WhatsApp.



## 4.1. WhatsApp i Telegram (missatgeria instantània)



- La missatgeria instantània (IM) és un sistema que permet intercanviar informació entre dues o més persones en temps real, utilitzant una xarxa de comunicacions, com, per exemple, WhatsApp o Telegram. (Font d'aquesta informació: Viquipèdia.)
- Aprèn a gestionar aquestes aplicacions. Recorda no posar una foto teva al perfil (pots posar-ne una que et representi) i aprèn totes les possibilitats que ofereixen.
- Els grups de WhatsApp o Telegram estan molt bé per xerrar amb els amics i els familiars, però sempre pensa que has de mantenir el respecte i la discreció.
- Si hi has publicat un missatge que no t'agrada, tingues en compte que tens alguns segons per esborrar-lo.
- Pots controlar el que t'envien els teus contactes?: NO! Però... pots controlar què et descarregues de tot això?: efectivament! Ves al **menú de l'app** (tres punts) > **Ajustaments** > **Dades i emmagatzematge** > desactiva totes les caselles de descàrrega automàtica.
- T'interessa controlar qui pot veure la teva informació personal? Ves al **menú** > **Ajustaments** > **Privacitat** > **als apartats de foto de perfil, informació i estat** selecciona «els meus contactes».
- Si algú et molesta o el seu comportament t'és incòmode, bloqueja'l ràpidament i comenta-ho amb la teva família.



- No esborris els comentaris ofensius: fes-ne una captura de pantalla i guarda la prova, que et servirà si necessites fer una denúncia.
- No discuteixis per WhatsApp o Telegram: les coses importants es diuen a la cara. Les comunicacions presencials són molt més riques: podem veure els gests de les persones amb qui xerram, intuir les seves emocions i respondre-hi molt millor.
- Mantingues el respecte sempre: no insultis a ningú, ni difonguis fotos d'altres sense el seu permís, i no difonguis rumors ni informació sense haver-ne comprovat la veracitat.
- Per comunicar-te, utilitza les emoticones, que són de molta utilitat per no crear malentesos. Mira de tant en tant el diccionari d'emoticones, comprèn-les i usa-les amb propietat. És un llenguatge cada vegada més ric i l'hem d'aprendre.



## 4.2. Instagram

- Aprèn com funciona i descobreix-ne totes les possibilitats. Entra en els apartats de configuració del perfil i de privacitat, i controla com bloquejar, com denunciar, com canviar la contrasenya, què és el que veu tothom i què veuen les teves amistats.
- Parla amb els pares cada vegada que donis permís a algú i cada vegada que pengis una foto, per comprovar si és adequada o no.
- Configura l'app perquè el teu perfil sigui privat: així, pots controlar qui veu les teves publicacions.
- Configura l'ocultació de comentaris ofensius: menú de l'app (tres puntets) > Configuració > Privacitat i seguretat > Control dels comentaris > Oculta.
- Al perfil, no hi posis la teva foto, el nom de bon de veres, l'adreça electrònica, el telèfon, la ubicació, etc.
- Pensa bé abans de publicar-hi res: vols compartir tot això de tu mateix/a?
- Recorda que en el moment en què fas una publicació o puges una fotografia a la xarxa està a disposició de tothom, i demana't: m'és igual perdre'n el control?





## 4.3. TikTok

TikTok et permet crear un vídeo curt (de 15 segons), sovint amb música de fons. El vídeo pot ser accelerat, alentit o editat amb un filtre. Per crear un vídeo musical amb l'aplicació, pots triar la música de fons des d'una àmplia varietat de gèneres musicals, editar-lo amb un filtre, i enregistrar 15 segons de vídeo amb la velocitat ajustada abans de penjar-lo, per compartir-lo amb els altres usuaris de TikTok o d'altres plataformes socials. L'opció de «reaccionar» et permet enregistrar com reacciones davant d'un vídeo concret, el qual està situat en una petita finestra, que és movable al voltant de la pantalla. Aquesta característica, juntament amb la de gravar un «duet», permet als usuaris filmar un vídeo al costat d'un altre.

L'app et permet configurar el compte com a privat. El contingut dels comptes privats queda visible a TikTok, però és blocat per als usuaris a qui la persona titular del compte no ha autoritzat per veure'l. Pots escollir si qualsevol altre usuari o només les teves amistats poden interaccionar a través de l'app per mitjà de comentaris, missatges o vídeos amb «reaccionar» o «duet». (Font: Viquipèdia.)

- A TikTok, hi trobaràs de tot però, sobretot, balls, acudits i coses gracioses, però també cuina i, fins i tot, recomanacions de llibres. Si t'agrada, penja-hi els teus vídeos més actius (balls i moviments) o continguts que facin riure. Recorda que també pots publicar-hi qüestions interessants, com llibres que t'han agradat, receptes de cuina que has fet i que poden ser idees per als teus amics...
- A TikTok també trobaràs molta publicitat i de vegades és difícil distingir-la del contingut que puja la gent. Cal anar alerta, perquè la publicitat el que vol és que compris productes i, si el vídeo et surt moltes vegades, al final, sense adonar-te'n, voldràs tot el que et proposen.
- A TikTok també trobaràs moltes mentides i gent que diu coses per fer-te pensar el que tu no vols sense que te n'adonis. Cal ser crítics: no et creguis tot el que et diuen; sempre pensa en què volen fer-te creure i per què ho fan, o sigui, quins interessos tenen.
- A TikTok és molt important que coneguis bé la configuració del compte:
- Administra el compte: no cal que hi posis el número de telèfon ni l'adreça electrònica i, sobretot, no hi indiquis el teu nom; posa-n'hi un d'inventat. És important saber que aquí pots eliminar el compte.





- Privacitat: pots configurar el compte com a privat i, així, només el podrà veure qui tu vulguis. Si hi poses el número de mòbil, pots recomanar el teu TikTok als contactes que tenguin al telèfon. No activis l'autorització de publicitat: podries permetre que les empreses utilitzassin els teus vídeos de qualsevol manera per fer publicitat. També és molt important que tenguin en compte que en l'apartat «Privacitat» trobaràs l'opció de bloquejar comptes: de vegades és important que, si algú et molesta o trobes que els seus vídeos són ofensius, el «bloquegis». Si algú hi insisteix i t'està assetjant, fes-ne una captura de pantalla i, així, tindràs proves per poder denunciar.
- Seguretat: si has activat la privadesa, els teus vídeos només els poden veure el teus seguidors; també pots activar el filtre de comentaris i, així, només els veurà qui tu vulguis i, a més, pots filtrar el contingut brossa (spam, en anglès), que és tot aquell missatge enviat per un mitjà electrònic, indiscriminada i massivament, sense el consentiment del receptor. La finalitat generalment és comercial, tot i que també són freqüents els enganys amb la intenció de treure profit econòmic de les víctimes. (Font: Viquipèdia.)
- A TikTok, hi pots passar molt de temps, de vegades massa. Pensa en què podries fer mentre veus els vídeos, que, a més, de vegades són molt semblants i, per això, encara que enganxen, pot ser molt avorrit. Activa el controlador de temps, que t'avisarà i, així, no perdràs un preciós temps que pots dedicar a estar amb amics i gaudir d'altres temes. El trobaràs a Desintoxicació digital, que és dins la configuració del compte.
- A TikTok la teva imatge queda exposada a moltíssimes persones que no coneixes de res. Per això, val la pena que el configuris el més privat que puguis i també que hi tenguin un àlies, que no hi posis el teu nom real, ni hi deixis veure tampoc cap informació sobre on vius, què fas i qui ets... Així és molt més segur.
- A TikTok qualsevol vídeo es pot fer viral. Això no és necessàriament bo: de vegades et pot portar molts problemes. Recorda desactivar els comentaris i, així, t'estalviaràs que els haters o seguidors hostils publiquin informació en contra teva, que et farà sentir molt malament. Ser popular a TikTok no significa que siguis millor que els altres, sinó estar més exposat a les opinions de persones que no et coneixen de res i, sobretot, pensa que el que es valora no ets tu, sinó els teus vídeos.
- Finalment, és important llegir i respectar les normes de la comunitat en la configuració de TikTok.





#### 4.4. Youtube

Segurament ja el coneixes i hi has entrat moltes vegades a cercar-hi informació o música, veure-hi vídeos que fan gràcia o pel·lícules, o seguir els teus youtubers o influenciadors preferits. Un/a influenciador/a (influencer, en anglès) és una persona que compta amb una certa credibilitat sobre un tema concret (moda, jocs, decoració, coses de la vida, o altres). Els influenciadors comparteixen a les xarxes la seva visió particular sobre el que els apassiona. (Font: Viquipèdia.)

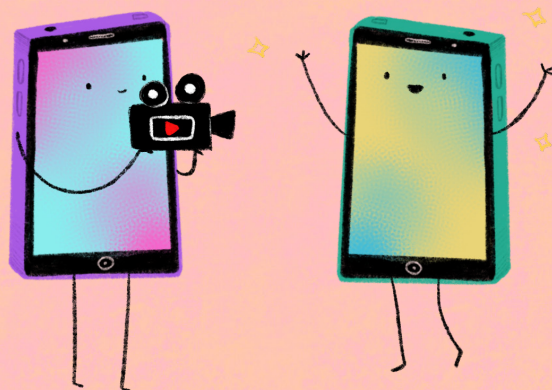
Ara bé, com que tenen molts seguidors, les empreses els paguen perquè facin publicitat sobre productes, encara que has de pensar que no sempre el que recomana un influenciador potser bo per a tu, sobretot quan té a veure amb la salut, medicines, dietes, cremes per a la pell etc. Tampoc podem fer-los cas quan ens parlen de doblers: podem caure en trapes i coses així. Per això, has de tenir en compte que els influenciadors són un bon entreteniment, però hem de ser crítics i veure quan ens volen vendre productes o pensaments.





Si finalment vols fer-te un canal de Youtube per penjar-hi vídeos, convé que tenguis en compte alguns aspectes:

- En principi, si tens coneixement d'alguna qüestió o t'apassiona, és interessant compartir-ho amb els altres. A més, fer vídeos t'ajuda a aprendre a comunicar bé, perquè els altres t'entenguin.
- Prepara't bé, fes un guió escrit i fes proves. Assegura't que el que expliques és interessant i nou per als altres.
- Mantingues sempre tot el respecte pels que t'escolten i no xerris malament de ningú.
- Quan puges un vídeo, el pots penjar com a públic (el veu tothom), privat (només el pots veure tu) o ocult (el pot veure qui vulguis tu, enviant-li l'adreça del vídeo). Fins que tinguis molta seguretat que el fas val la pena, publica el vídeo en ocult i, així, el podràs enviar a les amistats i als familiars sense córrer riscos i ells et diran si els ha agradat.
- Si penges vídeos on surts tu, exposes molt la teva imatge i és important que ho tenguis controlat, perquè, si el vídeo es fa viral, pot tenir conseqüències que no esperaves i no necessàriament són bones. La majoria de la gent no estan preparats per ser famosos mundialment: pots rebre molts missatges de haters i et pot reconèixer gent pel carrer sense bones intencions; fins i tot, d'aquí a uns anys pot ser que el que has fet no t'agradi ni a tu, però ja no podràs tornar enrere, ja que a Internet no s'esborra res. Per això, val molt la pena que ho pensis bé i que en parlis amb els pares: és una decisió rellevant.

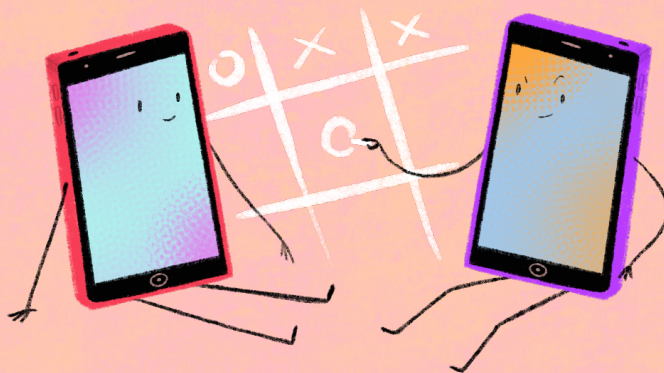


## 4.5. Localitzadors

Els localitzadors són aplicacions amb què pots compartir en qualsevol moment la teva ubicació, o sigui, pots assenyalar on ets (Life360, per exemple). Són útils si les feim servir amb la família més propera (el pare, la mare o els germans), però no és convenient compartir la ubicació amb ningú més, ni tan sols amb els companys de classe. La ubicació és una informació molt privada i que els altres sàpiguen on ets en cada moment et pot dur molts problemes.

## 4.6. Jocs

Els jocs al mòbil són molt pràctics: quan t'avorreixes els pots fer servir i, a més, n'hi ha alguns que t'ajuden a desenvolupar la memòria, estratègies o punts concrets, com ara tots els jocs de preguntes que tenen preinstal·lats alguns mòbils i tauletes.



- No juguis si vas caminant pel carrer i, si ho fas perquè el joc ho requereix, ves molt alerta amb els cotxes i també amb la gent que hi ha al teu voltant.
- Si ets amb les teves amistats, no juguis: aprofita el temps per xerrar-hi i per fer quatre rialles, o observa al teu voltant. Sobretot quan vas a restaurants o bars, és de mala educació quan menges amb altres persones passar de tot i posar-te a jugar: els altres poden sentir que els ignores.
- No juguis massa estona: la postura per mirar el mòbil és molt incòmoda i et podria fer mal el cap.



- També et poden fer mal els ulls: la pantalla és massa petita i, a més, recorda parpellejar, perquè no se t'assequin els ulls.
- Hi ha jocs que són gratuïts, però que sempre et demanen que compris energia, capses sorpresa, cartes o vestuari per als avatars. Et recomanem que no gastis doblers per jugar: això no et fa més bon jugador i, al final, els doblers es gasten tot d'una i no et queda res a la mà. Sempre pensa que gastar doblers a Internet és molt fàcil, però, en realitat, a la vida costen molt de guanyar.

Finalment, quan hakis llegit tots aquests consells, pensa que el mòbil és una eina molt potent i li hem de tenir respecte. Ara ja tens els superpoders que donen els mòbils!





## 5. Ajuda urgent

Si necessites ajuda, el primer que has de fer és explicar-ho als pares, professors o amics. A més, molt a prop tenim els policies tutors.

Programa de policies tutors

Si pateixes assetjament escolar o saps d'algun company o companya en aquesta situació, pots enviar un WhatsApp al teu policia tutor i t'ajudarà. Comprova les xarxes socials que el policia tutor té al teu municipi en el web següent: **[policiestutorib.caib.es](https://policiestutorib.caib.es)**.

**NOTA IMPORTANT:** els missatges enviats per WhatsApp es contesten quan el policia tutor està de servei; és a dir, no és un servei 24 hores. En cas d'urgència, avisa al **900 018 018** i t'assessoraran (Ministeri d'Educació i Formació Professional).

### CRIDA

Informació i assessorament sobre addiccions

Tel. **971 177 848**, **[pladrogues@dgsanita.caib.es](mailto:pladrogues@dgsanita.caib.es)**

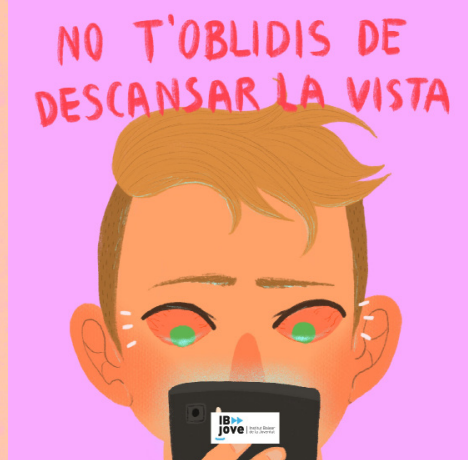
De dilluns a divendres, de 9 a 15 h

**<http://www.caib.es/sites/padib/ca/crida-26797/>**

En qualsevol moment:

1. Telèfon de la Fundació ANAR: **116111** (atenció 24 hores)
2. Ajuda en ciberseguretat:  
Per telèfon: **017**  
Per WhatsApp: **900 116 117**  
Per Telegram: **@INCIBE017**
3. Telèfon d'ajuda per a l'assetjament en l'àmbit escolar (Ministeri d'Educació i Formació Professional): **900 018 018**
4. Si saps que s'han publicat fotografies, vídeos o àudios de contingut sexual o violent a Internet sense el consentiment de les persones afectades (de nacionalitat espanyola o residents a Espanya), sol·licita que es retirin al Canal Prioritari de l'Agència Espanyola de Protecció de dades: **<https://www.aepd.es/canalprioritario>**.









G CONSELLERIA  
O AFERS SOCIALS  
I ESPORTS  
B



Institut Balear  
de la Joventut

[www.vidadigital.eu](http://www.vidadigital.eu)  
instagram @vidadigitalmessegura

Guia realitzada per Ajo Monzó  
Il·lustracions i maquetació per Marina de los Ángeles Ferragut

