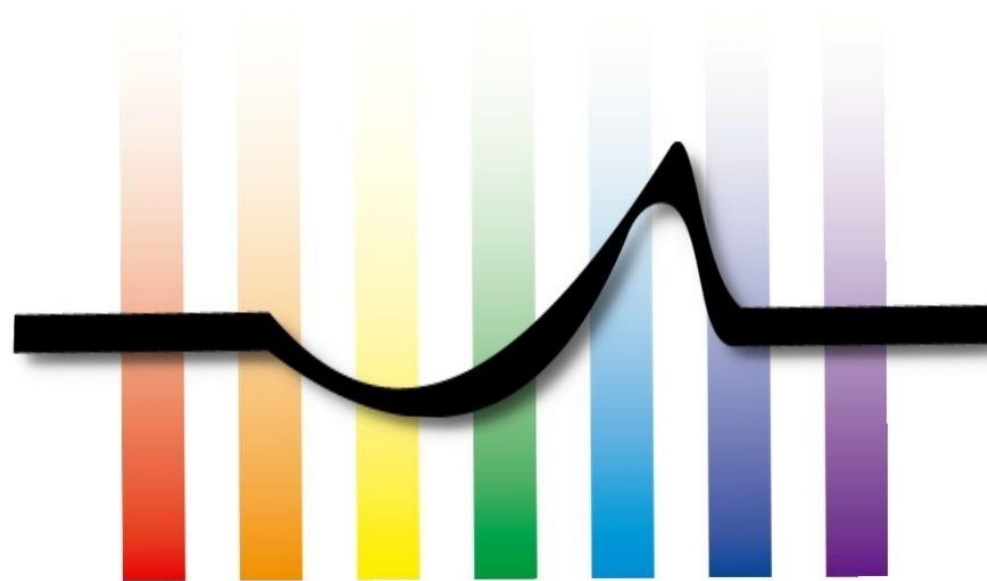


**INFORMACIÓ PER
A LES FAMÍLIES**



S E S LA LLOSA DE RANES

XARXES SOCIALS

COMISSIÓ D'IGUALTAT I CONVIVÈNCIA



XARXES SOCIALS



Davant la informació que ens arriba d'algunes famílies sobre el mal ús de xarxes socials en alguns grups d'alumnat, hem realitzat una sessió de tutoria en la que hem explicat els riscos que comporta el mal ús d'aquestes apps i com utilitzar-les de manera correcta.

Els xiquets/es i adolescents (amb edats entre els 12 i els 17 anys) trien **Tik Tok** com la seua xarxa social preferida, els joves (entre els 18 i els 34) es decanten per **Instagram** i, a partir d'eixa edat, **WhatsApp** ja no troba rival.

En aquest document, intentarem explicar els perills de les xarxes socials en els menors i vos donarem pautes per a protegir als vostres fills i filles davant d'un mal ús d'aquestes aplicacions.

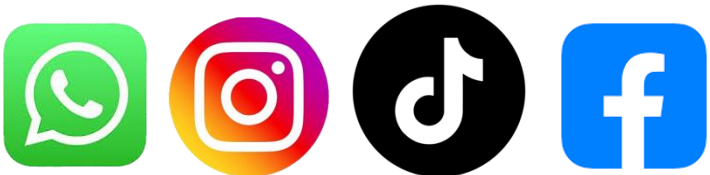


QUINS SÓN ELS PERILLS DE LES XARXES SOCIALS EN ELS MENORS?

- CIBERASSETJAMENT (CIBERBULLYING)

L'assetjament (bullying) és l'exposició que pateix un menor a danys físics i psicològics de manera intencionada i reiterada per part d'un altre, o d'un grup d'ells/es. L'assetjador/a aprofita un desequilibri de poder que existeix entre ell/a i la seua víctima per a aconseguir un benefici (material o no), mentre que l'assetjat/da se sent indefens/a i pot desenvolupar una sèrie de trastorns psicològics que afecten directament la seua salut o fins i tot, en situacions extremes, conductes autodestructives.

L'assetjament ha passat de les aules i patis a una constant que pot comprendre les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana: el ciberbullying. Es pot arribar a instal·lar en les pantalles de mòbil a través de comentaris feridors, insults, mems o amenaces.

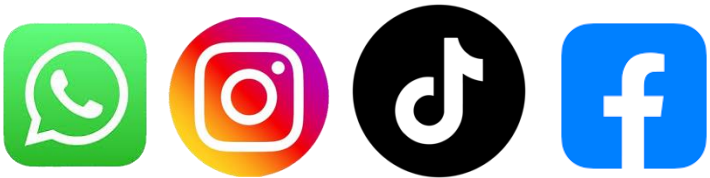


QUINS SÓN ELS PERILLS DE LES XARXES SOCIALS EN ELS MENORS?

- GROOMING / SÈXTING

Compte amb el contacte amb desconeguts. Qualsevol persona que aconseguisca el número de telèfon d'un menor, pot enviar-li a través de xarxes socials missatges de text o de veu, fotos i vídeos sense filtre i sense que els pares tinguin coneixement d'això. A vegades, són adults que es fan passar per altres menors amb la intenció d'aconseguir imatges personals (sèxting), informació o fins i tot una trobada amb finalitat sexual (grooming).

En l'informe «Impacte de la tecnologia en l'adolescència» publicat per UNICEF, s'exposa que 1 de cada 10 adolescents ha rebut una proposició sexual en Internet per part d'un adult.

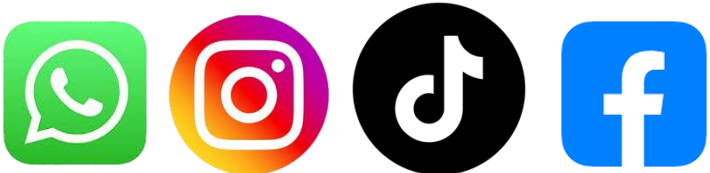


QUINS SÓN ELS PERILLS DE LES XARXES SOCIALS EN ELS MENORS?

- VÀMPING

És el fenomen d'utilitzar la tecnologia a la nit.

Per al seu adequat desenvolupament, els menors haurien de dormir una mitjana de 10 hores diàries. En canvi, un estudi de la Universitat Oberta de Catalunya calcula que aproximadament un 70% dels adolescents espanyols no dorm prou, i entorn del 80% utilitza el mòbil durant la nit per a parlar per WhatsApp amb els seus amics, veure vídeos de TikTok o seguir a influencers. Una addicció que pot perjudicar la seua salut i el seu rendiment escolar.

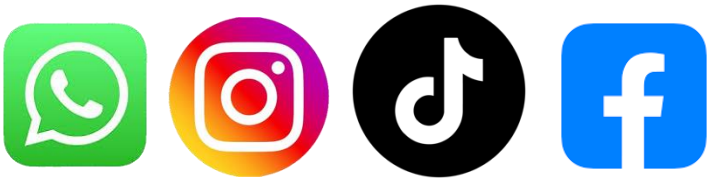


COM PROTEGIR ALS MENORS DELS RISCOS DE LES XARXES SOCIALS?

- EVITAR ELS CONTINGUTS INADEQUATS

Conscienciació, comunicació i empatia són les tres claus per a protegir els menors de la difusió de continguts inapropiats. Han d'entendre que qualsevol informació que envien a través d'Internet pot acabar en mans no desitjades. Per a això, les estratègies més efectives són les següents:

- Explicar als adolescents els perills del sèxting (enviar fotos o vídeos de caràcter sexual).
- Fer que es posen en el lloc de les persones que veuen exposada la seua intimitat involuntàriament.
- Fer que entenguen que enviar i reenviar imatges sense consentiment és un delicte.

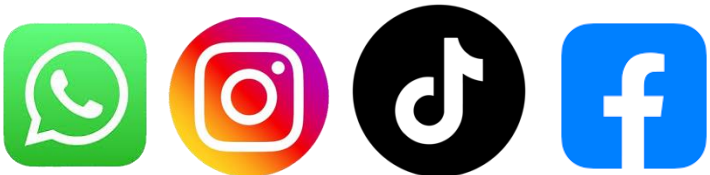


COM PROTEGIR ALS MENORS DELS RISCOS DE LES XARXES SOCIALS?

- COMUNICACIÓ FAMILIAR

De cara a estar a resguard dels ciberassetjadors de menors, cal mantindre una conversa oberta amb els vostres fills i filles, perquè compreguen que:

- Només han de comunicar-se amb persones de confiança.
- Han d'informar als seus pares sobre qualsevol missatge sospitós o amenaçant.
- Han de bloquejar als desconeguts o a qui els estiga molestant.



COM PROTEGIR ALS MENORS DELS RISCOS DE LES XARXES SOCIALS?

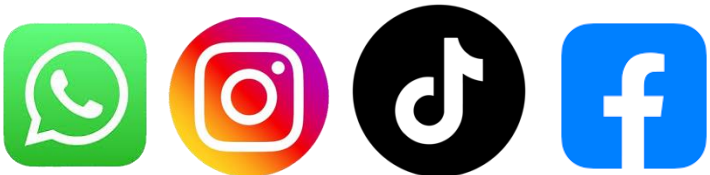
- NITS SENSE MÒBIL

Per a evitar la sobreexposició nocturna a les pantalles i la falta de somni és necessari limitar el temps i els llocs on el mòbil pot ser utilitzat.

Algunes normes apropiades per a evitar el vàmping són:

- No utilitzar el mòbil des d'un parell d'hores abans d'anar al llit.
- Deixar el mòbil fora del dormitori durant la nit.
- Configurar el "temps d'inactivitat" al Control Parental.

És essencial que els pares i mares siguin els primers a donar exemple.



COM PROTEGIR ALS MENORS DELS RISCOS DE LES XARXES SOCIALS?

- CONFIGURAR EL "CONTROL PARENTAL"

Els telèfons intel·ligents actuals compten amb control parental mòbil. El propi sistema operatiu, iOS (en Iphones) i Android, permet posar límits en funció de l'edat de l'usuari. Així, al costat de la comunicació amb els vostres fills i filles, com a responsables del dispositiu podeu configurar el seu telèfon intel·ligent per a evitar-li problemes i disgustos.

Teniu la informació per configurar el "Control Parental" als mòbils dels vostres fill i filles a la següent pàgina web:

<https://www.movistar.es/blog/dispositivos/control-parental-movil-iphone-android/>

Les plataformes de comunicació en línia, com WhatsApp, Instagram o TikTok poden ser una eina molt útil perquè els menors socialitzen i es mantinguen en contacte amb la família i amics, però també comporten una sèrie de riscos que els pares i mares heu de conèixer i tractar de minimitzar: l'educació digital, la comunicació i la supervisió parental són fonamentals.

Si teniu qualsevol dubte o es trobeu davant d'alguna situació amb els vostres fills i filles que vos preocupa, no dubteu en posar-vos en contacte amb el centre.

(Informació extreta de exitoeducativo.net i movistar.es)
(Més informació al web de Pantallas Amigas (pantallasamigas.net))

