

GOIB CONSELLERIA CULTURA, PARTICIPACIÓ I ESPORTS

IB jove | Institut Balear de la Joventut

Índex

1. Protecció i manteniment del mòbil 3

2. Gestió de contactes.....4

3. Etiqueta (netiquette) Com actua un/a bon/a internauta?.....5

4. Apps (les Apps que tenim al mòbil ens són molt útils,
però només si les sabem emprar bé i si són adequades per a nosaltres).....6



Enhorabona, ja tens el teu primer mòbil! Segurament ja has fet servir moltes vegades el del teu pare o mare o el d'un amic, ja saps com funcionen moltes coses, però has de saber que un mòbil no és una joguina i és molt important que el cuidis bé i que el facis servir correctament; esperam que aquesta guia t'ajudi en aquesta nova etapa.

1. Protecció i manteniment del mòbil



- Els mòbils són fràgils, protegeix-lo amb una funda i un protector de pantalla, això evitarà que si et cau es trenqui.

- L'aigua és la principal enemiga dels mòbils, si es mulla ja no funcionarà; allunya'l de l'aigua, no el duguis a la platja, ni al bany.

- 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, t'estàs descarregant un virus que pot espiar-te o esborrar tots els teus contactes. Tingues cura que l'antivirus s'actualitzi.

- Si el perds o te'l roben, és important que avisis els teus pares i que truquin 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 tinguis una contrasenya o patró per accedir-hi; posa-la difícil, i quan hi entris, que no et vegi ningú, això impedirà que, en cas de robatori o pèrdua, el puguin fer servir.

- 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 el facin servir.

- A part del patró d'accés al mòbil, pensa que també has de posar contrasenya a les aplicacions que uses. Per crear una bona contrasenya, recorda: mínim 8 caràcters, majúscules, minúscules, números i signes de puntuació; també és important tenir una contrasenya a cada aplicació, per això et recomanam que les apuntis en una llibreta, tipus diari personal, i recorda canviar-les cada mes o mes i mig.
  A més contrasenyes més seguretat!

- 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 en tinguis 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.

- Si a la nit tancau la connexió wifi de casa, millor.

- Activa les notificacions automàtiques d'aparició de noves versions i així podràs actualitzar-les immediatament. Si tens els programes actualitzats, estàs més segur.

- Desconnecta la ubicació i el Bluetooth quan no els facis servir.

- Demana, i demana molt! La teva família et pot ajudar a resoldre dubtes i a evitar problemes, és important que hi tinguis confiança, 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 sabem molt més del comportament de les persones, i la gent és el 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 agregau. Per la teva seguretat, agrega només persones del teu entorn, i que també coneixen els teus pares, els amics íntims i familiars propers.

- Si sona el telèfon i el número és desconegut, millor deixar passar la trucada fins a saber de qui es tracta. Les trucades anònimes o desconegudes solen ser de publicitat, 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 podràs connectar amb rapidesa quan hi hagi un perill.

- La marcació ràpida és molt útil, empra-la! Pots posar emergències (112).

3. Etiqueta (netiquette) Com actua un/a bon/a internauta?



- Sigues respectuós/osa amb les persones a la Xarxa, tal com ets a la vida real.

- Ves amb compte de compartir fotografies compromeses teves o d'altres persones, el que comença com un joc entre persones de confiança pot sortir d'aquí i arribar a desconeguts/des.

- No comparteixis fotografies on hi ha altres persones sense el seu permís exprés.

- No comparteixis fotografies humiliants ni desagradables d'altres persones, per molt inofensives que et semblin!

- Les persones desconegudes no tenen per què tenir dades personals teves, molta precaució amb quina informació reveles per la Xarxa.

- Els nicknames (àlies) són molt útils per mantenir la teva 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 dibuix.

- L'adreça de casa i el número de telèfon els hem de reservar 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 veiem és cert; demana a alguna persona adulta, si tens dubtes, abans de compartir amb els altres notícies estranyes.

- Les notícies són escrites a la Xarxa per persones que poden cometre errades, poden exagerar alguna informació o fins i tot poden falsejar-la. Un consell perquè no t'enganyin és cercar qui ha escrit la notícia, d'on ve aquesta i, finalment, explorar la Xarxa per veure si pots trobar aquest missatge o similar en altres dues pàgines web.

- Els regals i els premis mai no són gratuïts, no facis clic!

- Vigila la postura, si estàs molt de temps connectada al mòbil hi haurà un moment en què et faran mal la nuca 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 fem.



- No permetis que ningú t'amenaci o t'insulti, demana consell a la teva família si alguna cosa t'incomoda.

- Si t'insulten o t'amenacen repetidament, fes una captura de pantalla i xerra amb els teus pares, és possible que puguis fer una denúncia a la Policia o a la Guardia Civil, hi hauràs d'anar amb els teus pares. Has de saber que per a la Policia és molt fàcil trobar la persona que t'està molestant o amenaçant, no ho deixis passar.

- 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 els amics, la connexió amb la natura o les relacions familiars.

- Fes espais sense mòbil, per exemple, a l'hora de dinar o de dormir.

- A les persones ens agrada que ens facin cas quan xerram; si estàs enviant un missatge quan els teus amics o pares et diuen alguna cosa és millor dir: "un moment, que acabo d'enviar un missatge", però quan acabis, mira la persona que t'està xerrant i presta-li tota l'atenció. D'aquesta manera evitaràs molt problemes i seràs una persona perfectament educada.



4. Apps (les Apps que tenim al mòbil ens són molt útils, però només si les sabem emprar bé i si són adequades per a nosaltres)



- Descarrega't Apps només de llocs oficials, App Store o GooglePlay.
- Abans de descarregar-te una App, demana opinió als teus pares, és segura i adequada per a la teva edat?
- Juntament amb els teus pares configurau el perfil de les noves Apps i les opcions de seguretat. És important saber com tenir-la en privat, com bloquejar algú, com esborrar una publicació, com canviar la contrasenya...
- Mira bé els permisos que estàs concedint 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.
- Inhabilita funcions automàtiques que no estàs utilitzant com per exemple la ubicació o Bluetooth, així també estalvies bateria.
- Hi ha Apps que no són en absolut recomanables com Thiscrush o ASKfm, només serveixen per insultar i fer assetjament escolar (bullying), i sobretot, si les uses, no les connectis a Instagram o a WhatsApp.

4.1) WhatsApp



- Aprèn a gestionar-lo, recorda no posar una foto teva al perfil (pots posar-ne una que et representi) i aprèn totes les possibilitats que té.
- Els grups de WhatsApp estan molt bé per xerrar amb els teus amics i familiars, però sempre recorda que has de ser respectuós i discret.
- Si has posat un missatge que no t'agrada, pensa 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 puntets) >> **Ajustaments** >> **Dades i emmagatzematge** >> Desactiva totes les caselles de la descàrrega automàtica.
- T'interessa controlar qui pot veure la teva informació personal? **Menú** >> **Ajustaments** >> **Privacitat** >> Als apartats de: foto de perfil, info i estat, clica «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 una captura de pantalla i guarda la prova, et servirà si necessites fer una denúncia.

- No discuteixis per WhatApp, 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 molt millor.

- Sigues respectuosa, no insultis a ningú, ni difonguis fotos d'altres sense el seu permís, i no difonguis rumors ni informació sense que hagis comprovat la seva veracitat.

- Per comunicar-te usa les emoticones, 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 totes les seves possibilitats; entra a configuració del perfil i de la privacitat, controla com bloquejar, com denunciar, com canviar la contrasenya, què és el que veu tothom i què veuen els teus amics.

- Parla amb els teus pares cada vegada que donis permís a algú i cada vegada que pengis una foto, a veure 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** >> **Controls dels comentaris** >> **Ocultar**.

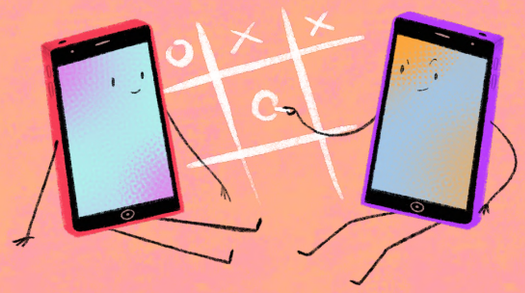
- No posis la teva foto de perfil, el teu nom de bon de veres, el teu correu electrònic, el teu telèfon, la teva ubicació, etc.

- Pensa bé abans de publicar: vols compartir tot això de tu mateix/a?

- Recorda que en el moment en què fas una publicació o puges una fotografia a la xarxes està a disposició de tothom, i pregunta't: m'és igual perdre'n el control?

4.3) Jocs

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



- No juguis si vas caminant pel carrer, i si el joc ho demana, ves molt alerta amb els cotxes i també amb la gent que està al teu voltant.

- Si estàs amb les teves amigues, no juguis, aprofita el temps per xerrar amb elles i fer quatre rialles, o observa al teu voltant, sobretot quan vas a restaurants o bars, és de mala educació quan estàs menjant 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.

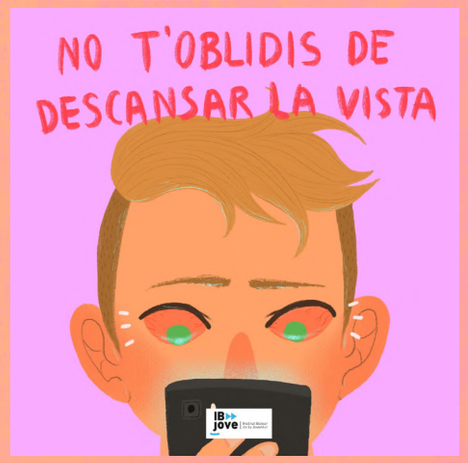
- També et poden fer mal els ulls, la pantalla és massa petita i, a més, recorda parpellejar perquè no se t'assequin els ulls.

Finalment, quan t'hagis 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!


ÉS QUE NECESSIT PASSAR MÉS TEMPS AMB MI...


si et fan xantatge
denuncia-ho a la policia...
si no m'envies fotos teves, et tancaré el compte d'instagram...
mai enviïs una foto!!


ON ÉS LA GENT?
DISFRUTANT DE LES AMISTATS


NO T'OBLIDIS DE DESCANSAR LA VISTA


Aquest estiu no gaudeixis només de les ones del wifi...


BASTA
NO PASSIS
ACTUA !!!


Ets qualque cosa més que un compte d'instagram


UNA MALA POSTURA ET POT PERJUDICAR


PENSA ABANS DE PUBLICAR


m'ho he passat tan bé que no he fet fotos!!
no m'ha fet ni cas...


Què li ha passat?
Ha perdut es mòbil
OMG!


Te fan bulling?
conta-ho, no callis



Junts Pel Respecte

GOIB CONSELLERIA CULTURA, PARTICIPACIÓ I ESPORTS

IB jove | Institut Balear de la Joventut

www.vidadigital.eu
instagram @vidadigitalmessegura

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