

Consells generals

- Evita respondre missatges amenaçadors i feridors. Si passa, guarda els missatges. Contacta amb l'administrador i denuncia la situació
- Tingues en compte que Internet no és anònim i que quedarà rastre del que fas
- Dóna informació personal només a qui sigui de confiança
- Compta amb el consentiment d'altres per pujar fotos o vídeos on hi surten
- Obre només correus i fitxers adjunts coneguts
- No concertis trobades a cegues amb desconeguts
- Cal que recordis que insultar, amenaçar, robar contrasenyes, fer-se passar per un altre... pot ser delictes
- Accepta com amigues/amics només aquelles persones que coneguis
- La informació que es puja a Internet pot quedar-s'hi tota la vida i la pot veure qualsevol
- Cal mantenir les contrasenyes segures, secretes i complexes
- No incloguis dades personals excessives en el nom que usis a l'adreça del correu
- Per donar-te d'alta en algun lloc web, compta amb l'autorització dels pares
- Utilitza les opcions de privacitat, bloqueig... per estar més protegit/da a Internet
- Evita participar de cadenes de missatges de mal gust i no enviïs correus que deixen a la vista adreces d'altres
- No difonguis informació no contrastada (fake news)
- En cas que tinguis algun problema navegant, demana ajuda per impedir que et torni a passar

Webs que et poden ajudar

- <https://internetsegura.cat>
- <https://internetsegura.cat/habits-ciber-saludables>
- <https://mossos.gencat.cat/ca/temes/Internet-xarxes-socials-i-aplicacions>

Si vols més informació, demana'ns hora!



ASSESSORIA DE PUNT LILA



C/ Blasco de Garay, 19



93 745 33 01



689 32 19 45



@sbdjove



oficinajove@ajsabadell.cat



<https://web.sabadell.cat/joves>



Pots descarregar tots els nostres infoexpress escanejant aquest QR



*Edició 01/2024



**CIBERSEGURETAT
I
CIBERVIOLENCIES**

Ciberseguretat

La majoria dels problemes que poden trobar-nos a Internet es produeixen com a conseqüència de no respectar una sèrie de normes bàsiques de seguretat. La majoria d'aquestes són de sentit comú, i totes molt fàcils d'aplicar. Tingues present i repassa-les de tant en tant.

Navegació segura

- Cal fer-ho per pàgines segures. El símbol del forrellat i https indiquen que són segures
- No desactivis l'antivirus i tallafocs
- No facilitis les teves dades personals, o dels pares o amics i amigues
- Desconfia de les "súper ofertes". Sovint son frauds
- Utilitza les dades 4G per fer operacions personals

Descàrrega d'arxius

- Obre només correus de persones de confiança
- Atenció amb els arxius adjunts

Descàrrega d'aplicacions

- Descarrega les apps de llocs oficials
- Llegeix les condicions i permisos
- Si no l'utilitzes, desactiva el GPS
- Actualitza sovint les aplicacions

Fotografies i vídeos

- Sigues prudent i conscient d'allò que penges
- Un cop penjades, en perds el control
- Si surt més gent o vols etiquetar, demana permís
- Configura el teu perfil de manera que només les persones que tu vulguis tinguin accés

Xarxes Socials

- Si ets menor d'edat, el perfil ha de ser privat
- Utilitza un àlies
- Mantén en secret la teva informació personal
- Consulta i configura els ajustaments i la privacitat
- Llegeix les condicions i els permisos per conèixer dades personals que poden tenir accés les apps



Contrasenyas

- Són la porta d'entrada a la nostra intimitat, per això, cal tenir molta cura amb elles
- Fes servir contrasenyes llargues. Mínim d'uns 8 caràcters. Utilitza també lletres, números, majúscules, símbols...
- No facis servir dades personals (el nom, cognoms, dates de naixement, àlies...)
- Una contrasenya per cada servei/app. Si fas servir sempre la mateixa, en cas de robatori, és més fàcil l'accés a totes les teves dades
- Fes servir el doble factor d'autenticació. Per exemple, rebent un missatge al mòbil amb un codi

Ciberviolències

L'ús de les noves tecnologies ha creat noves formes d'abús. Hem parlem d'algunes.

Ciberassetjament

És l'assetjament, persecució i control exercit per una persona sobre una altra, mitjançant les noves tecnologies.

Sèxting

És la difusió o publicació de continguts sexuals (fotos o vídeos) d'un/a mateix/a o d'una altra persona, de manera consentida i sense coacció, utilitzant dispositius.

- En el cas que feu sèxting, assegureu-vos que aquestes imatges no es difondran i quedaran en l'àmbit privat
- Intercanviar aquest tipus de material suposa perdre'n el control
- Difondre, revelar o cedir imatges i vídeos íntims sense el consentiment personal qual lesionin greument la intimitat personal, és un delictes
- Si apareixen menors d'edat, pot ser tractat com a delictes de pornografia infantil o de corrupció de menors

Sexpredding

És difondre o publicar continguts de tipus sexual d'una persona sense el seu consentiment.

Sextorsió

És una forma d'extorsió sexual en la qual una persona rep xantatge o amenaces per fer públiques imatges o vídeos de contingut sexual.

Grooming

Conducta de tipus sexual per part d'un adult amb la qual, fent-se passar per un menor, busca establir una relació afectiva, per obtenir imatges de contingut sexual i/o abusar-ne sexualment.

No inicieu cap tipus de relació amb persones que no són del vostre entorn o que no coneixeu.

Griefing

Té per objectiu molestar deliberadament la resta de jugadors/es dins d'una partida en línia.

Què fer si sofreixes ciberviolències?

- **No et sentis culpable.** L'únic culpable és l'agressor
- **No destrueixes les proves de l'assetjament.** És important fer captures de pantalla, guardar els correus, fotos, converses... li serviran a la policia per trobar l'assetjador i demostrar el delictes
- **Demana ajuda a una persona adulta.** Tot i que sentis vergonya o culpabilitat, recorda que l'única persona que et pot ajudar a sortir d'aquesta situació és un adult de confiança
- Pren mesures legals. **Denuncia**
- **Truca al 112 o ves a una comissaria**

