

HÀBITS CIBERSALUDABLES

Microcàpsules

oficina **Jove**
del Vallès Occidental
Sabadell

Navegació segura

- Cal fer-ho per pàgines segures. El símbol del forrellat i https indiquen seguretat i que les dades seran xifrades
- Evita desactivar l'antivirus i el tallafocs
- No facilitis les teves dades personals, ni les de ningú
- Desconfia de les "súper ofertes". Sovint son frauds
- Si has de fer operacions amb diners o dades personals, utilitza les dades 4G/5G en lloc d'una wifi oberta



Descàrrega d'arxius

- ➔ Obre només els correus electrònics de persones de confiança
- ➔ Atenció amb els arxius adjunts! Poden contenir virus
- ➔ Si descarregues o intercanvies fitxers, fes-ho només en llocs i amb persones de confiança



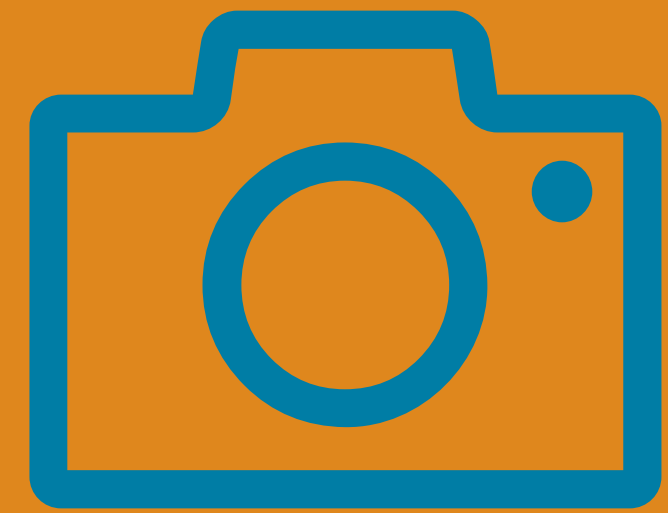
Descàrrega d'aplicacions

- ➔ Descarrega les aplicacions de llocs oficials
- ➔ Llegeix les condicions i la configuració d'un contingut determinat
- ➔ Si no utilitzes l'aplicació, desactiva el GPS
- ➔ Actualitza sovint les aplicacions



Fotografies i vídeos

- Sigues prudent i conscient del que penjes
- Un cop penjades, en perdem el control
- Si surt més gent o vols etiquetar, demana permís abans
- Configura el teu perfil de manera que només les persones que tu vulguis hi tinguin accés



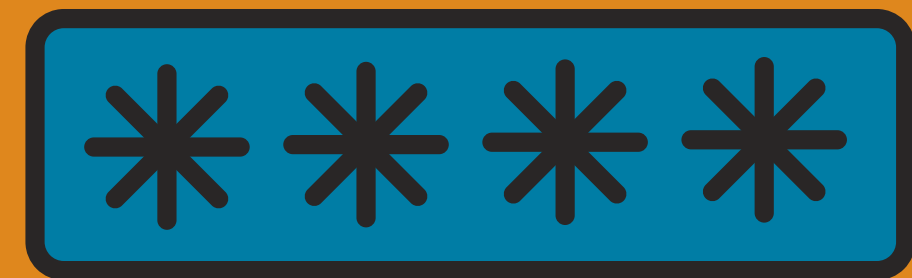
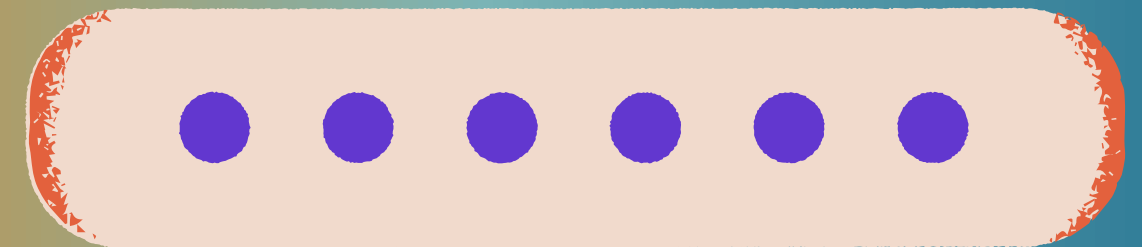
Xarxes Socials

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



Contrasenyas

- ➔ Són la porta d'entrada a la nostra identitat
- ➔ Fes servir contrasenyes llargues (mínim 8 caràcters). Utilitza lletres, números, majúscules, símbols...
- ➔ No fer servir dades personals (nom, cognoms, dates de naixement, àlies...)
- ➔ Una contrasenya per a cada servei/app. Si fas servir sempre la mateixa corres el risc que, en cas de robatori, sigui més fàcil l'accés a les teves dades
- ➔ Fes servir el doble factor d'autenticació. Per exemple, rebent un missatge al mòbil amb un codi d'accés



Ciberviolències

L'ús de les noves tecnologies ha creat noves formes abusives: ciberassetjadors, depredadors sexuals virtuals, assetjadors en jocs...

- ➔ Ciberassetjament
- ➔ Sèxting
- ➔ Sexpreading
- ➔ Sextorsió
- ➔ Grooming
- ➔ Griefing



Ciberviolències

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 tecnològics

➔ En cas que feu sèxting, assegure-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 quan lesionin greument la intimitat personal, és un delicte

➔ Si aparèixen menors d'edat, pot ser tractat com a delicte de pornografia infantil o de corrupció de menors



Ciberviolències

CIBERASSETJAMENT: és l'assetjament, persecució i control exercit per una persona sobre una altra, mitjançant les noves tecnologies

SEXTORSIÓ: forma d'extorsió sexual en la qual una persona rep xantatge o amenaces per part d'una altra per fer públiques imatges o vídeos de contingut sexual

→ S'inicia en el moment que es trenca l'acord de no difondre aquests continguts, amb l'objectiu d'amenaçar o assetjar a la víctima amb la finalitat de ridiculitzar-la, humiliar-la, vexar-la o coaccionar-la



Ciberviolències

SEXPREADING: difondre o publicar continguts de tipus sexual d'una persona sense el seu consentiment

GROOMING: conducta tipus sexual per part d'un adult amb la qual, valent-se d'una identitat falsa (fent-se passar per un menor), buscar establir una relació afectiva amb un menor, per obtenir imatges de contingut sexual o bé abusar-ne sexualment



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



Ciberviolències

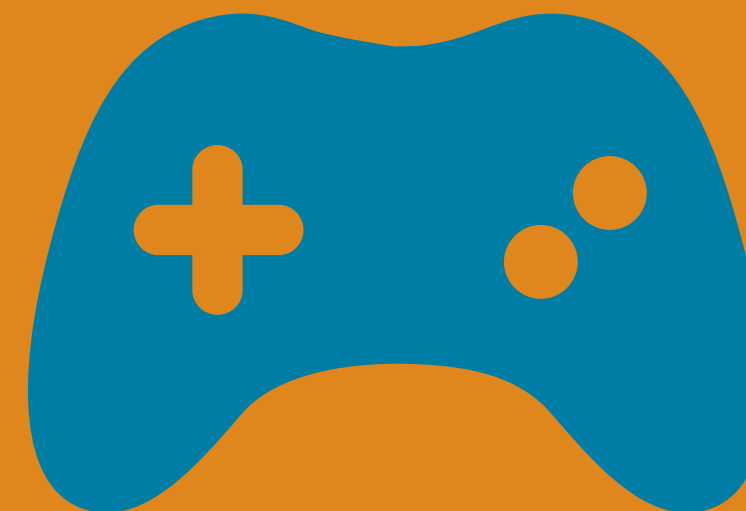
GRIEFING: té per objectiu molestar deliberadament la resta de jugadors/es dins d'una partida en línia

→ Poden acabar en casos de ciberassetjament, amb l'impediment que el jugador/a accedeixi a recompenses, premis... insultant, vexant o humiliant pel xat o audio

→ Pot derivar en coaccions per obtenir credencials i/o contrasenyes per suplantar identitats o robar diners de comptes vinculats als jocs

→ En cas de ser víctima, ignoreu l'assetjador

→ Feu captures de pantalla o feu vídeos. Seran elements útils per denunciar davant la policia o el administrador



Què fer si pateixes ciberviolències?

➔ **NO ET SENTIS CULPABLE:** només hi ha un culpable en una agressió, l'agressor

➔ **NO DESTRUEIXES LES PROVES DE L'ASSETJAMENT:** converses, correus, fotos... És important conservar aquestes proves perquè li serveixen a la policia per trobar l'assetjador i demostrar el delicte

➔ **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



Què fer si pateixes ciberviolències?

➔ **PREN MESURES LEGALS:** Denúncia. Col·labora amb els pares/mares o amb una persona adulta de confiança a l'hora de fer la denúncia. Això és important per posar fi a l'assetjament

➔ **TRUCA AL 112 O VES A UNA COMISSARIA**



Consells generals

- ➔ Evita respondre missatges amenaçadors i feridors. Si et passa, guarda els missatges. Si coneixes aquesta persona, deman-li primer que els retiri. Contacta després amb l'administrador i denuncia la situació. Demana ajuda a una persona adulta de confiança
- ➔ 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



Consells generals

- ➔ Obre només correus i fitxers adjunts coneguts
- ➔ No concertis trobades a cegues amb desconeguts
- ➔ Recorda que insultar, amenaçar, robar contrasenyes, fer-se passar per un altre... pot ser delicte
- ➔ 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



Consells generals

- ➔ 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 de casa
- ➔ Utilitza les opcions de privacitat, bloqueig, informa... per tenir més protecció a Internet
- ➔ Evita participar a cadenes de missatges de mal gust i no enviïs correus que deixen a la vista adreces d'altres
- ➔ En cas que tinguis algun problema navegant, demana ajuda per impedir que et torni a passar



Webs d'interés

Tota la informació ha sigut extreta de la pàgina dels Mossos d'Esquadra i Internet Segura de la Generalitat



<https://internetsegura.cat>



<https://mossos.gencat.cat>

oficina **Jove**

**del Vallès Occidental
Sabadell**

De dilluns a dijous de 9 a 15 h
i tardes de 16 a 18 h
Divendres de 9 a 15 h

C/ Blasco de Garay, 19
Sabadell 08202

Tel. 93 745 33 01

 689 32 19 45

oficinajove@ajsabadell.cat

en vols saber més?

www.sabadell.cat/joves



[@sbdjove](https://www.instagram.com/sbdjove)

