

5

MANAMENTS PER
ALS **ADOLESCENTS**
A LES **XARXES SOCIALS**



DE TANT EN
TANT **FRENA**

- **Dubtar ajuda. Si no estàs segur/a del que estàs a punt de publicar, atura't i consulta fora de les xarxes.**
- **Pensa, escriu i comparteix amb criteri propi.**
- **No et creguis tot el que veus.**
- **Recorda que res és gratuït.**



TINGUES CLAR QUI ETS

- **Les teves dades i contrasenyes són només teves.**
- **Defensa la teva autenticitat.**
- **Recorda que tu ets molt més que el teu contingut o avatar.**
- **No et comparis. En el fons, no saps com és la vida dels altres.**



PROTEGEIX ELS TEUS **SECRETS**

- **Només tu decideixes quins continguts comparteixes.**
- **Protegeix la teva informació íntima, bancària i de contacte.**
- **No comparteixis res que no mostraries a altres persones fora de les xarxes.**



RECORDA QUE NOMÉS TENS **UNA VIDA**

- **Pot semblar que tinguis dues vides: una *online* i una *offline*. Però en realitat només és una! No oblidis que el que fas a la vida digital pot afectar la teva vida "real".**
- **Quan desconnectis, has de poder tornar a la teva realitat física, amb família, esports, activitats...**
- **Si no pots desconnectar, pregunta't: tinc algun problema real que haig de solucionar?**



I SOBRETOT **GAUDEIX!**

- De les amistats, dels nous aprenentatges, de les bones idees...
- Defuig d'amenaques, pressions, insults, mentides...
- Recorda que estar enganxat no és gaudir. Si no ho pots controlar, demana ajuda!



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grup de Treball
Adolescència en crisi