



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 recomanem 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.

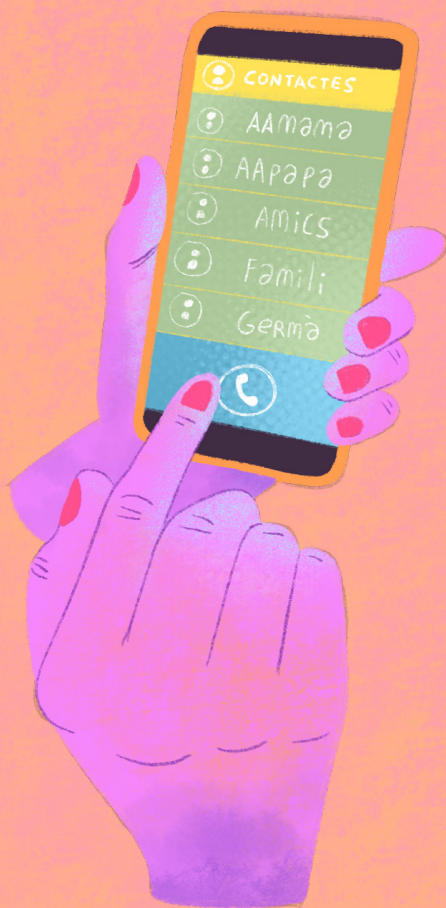


- Encara que en tinguis ganes, és millor que quan te'n vagis a dormir desconnectis el mòbil, dormir és molt important i has de saber que els dispositius electrònics treuen la son. Aprofita per carregar la bateria, així l'endemà no passaràs pena.
- Si a la nit tancau la connexió wifi de casa, millor.
- 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.

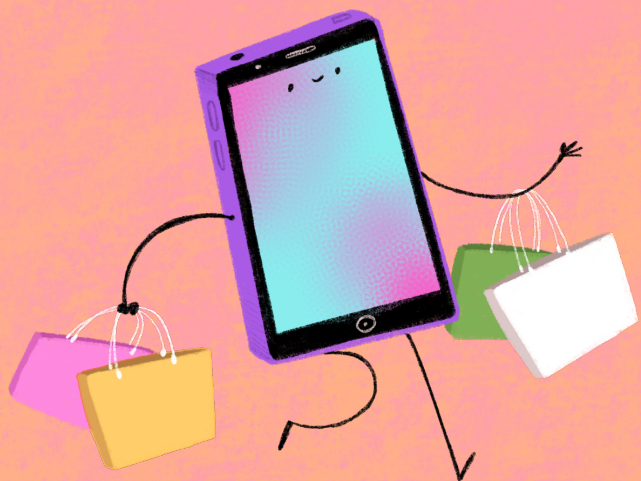
- L'adreça de casa i el número de telèfon els hem de reservar a les amistats més properes i aquestes ja els saben, així que... no comparteixis aquesta informació!
- Internet és una ciutat molt gran i no tot el que hi veiem és cert; demana a alguna persona adulta, si tens dubtes, abans de compartir amb 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 configureu 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 WhatsApp, les coses importants es diuen a la cara. Les comunicacions presencials són molt més riques, podem veure els gests de les persones amb qui xerrem, 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 hagi 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

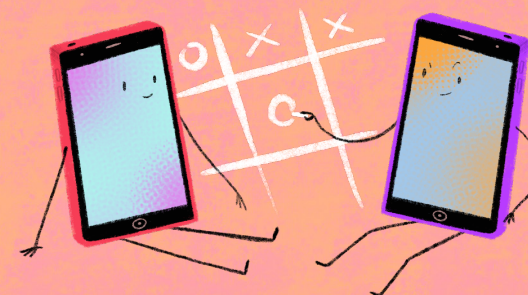


- Aprèn com funciona i totes les seves possibilitats; entra a configuració del perfil i de la privacitat, controla com bloquejar, com denunciar, com canviar la contrasenya, què és el que veu tothom i què veuen els teus amics.
- Parla amb els teus pares cada vegada que donis permís a algú i cada vegada 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 xarxa està a disposició de tothom, i pregunta't: m'és igual perdre'n el control?

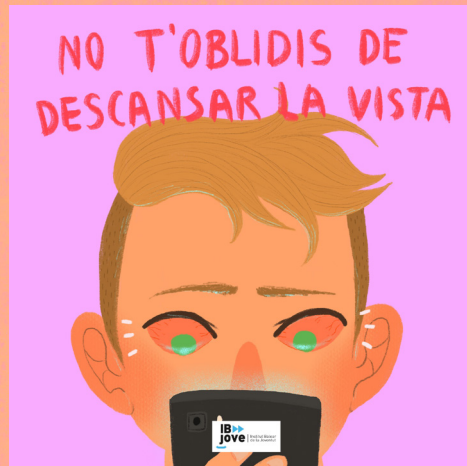
4.3) Jocs

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!





Junts Pel Respecte



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS



www.vidadigital.eu
instagram @vidadigitalmessegura

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