

**INFANTS EN LÍNIA**  
**UNA GUIA PER A**  
**FAMÍLIES**

Aquí teniu la traducció al català d'un resum fet per Xnet de la guia "Kids Online: A Parent's Guide".

Us aconsellem baixar-vos l'original que a més conté entrevistes molt interessants a nenes, nens i adolescents i un diccionari de paraules.

Ho podeu baixar aquí:

[https://static1.squarespace.com/static/5c051ee2ee1759efa65f6979/t/5c61a26c0d929757b92d1190/1549902549687/online\\_inlaga\\_ENG-compressed.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5c051ee2ee1759efa65f6979/t/5c61a26c0d929757b92d1190/1549902549687/online_inlaga_ENG-compressed.pdf)

<https://childhub.org/en/child-protection-online-library/kids-online-parents-guide>

En aquest resum, el que trobeu entre claudàtors [...] ha estat afegit per Xnet.

És una versió sense revisar. Si li trobeu errors (és possible que n'hi hagi molts), si us plau reporteu-los a [contact@xnet-x.net](mailto:contact@xnet-x.net)

Ens ajudarà a revisar-la entre totes.

## **Hola famílies!**

BRIS (Children's Rights in Society) i la Fundació del Príncep Carl Felip i la Princesa Sofia s'han unit per fer aquest llibre: una guia per donar-vos poder i suport com a pares i mares per parlar amb la teva filla o fill sobre el que passa en línia.

La veritat és que la majoria de les nenes, nens i adolescents realment volen parlar amb una persona adulta sobre les seves experiències en línia. Però molts pensen que no ho entendrien. També poden témer que se'ls culpi de les coses que han passat, especialment si han fet alguna cosa que saben que preocupa la seva família.

Les mares i pares, en canvi, sovint senten que no tenen coneixements sobre noves aplicacions o tendències. Aquesta bretxa entre nens i adults és el que volem que canviï aquest llibre. Per fer aquest llibre, hem consultat els veritables experts en línia: nenes, nens i adolescents que utilitzen Internet cada dia: nenes, nens i adolescents d'entre 10 i 18 anys.

## **TEMPS A INTERNET?**

### **PER QUÈ LES NENES, NENS I ADOLESCENTS PASSEN TANT DE TEMPS A INTERNET?**

**Com a mare o pare, el cas és que no cal que ho entenguem tot. La cultura en línia en què creixen les nostres filles i fills és com sempre ha estat la cultura juvenil: difícil d'entendre per als forasters, però que ho significa tot per ells.**

**Gairebé tot el que és important a la vida de la nostra filla o fill (amics, interessos, cultura i somnis) ara es pot experimentar a través d'una pantalla.** Internet li permet explorar, descobrir i trobar persones afins que senten i pensen com ell amb qui es pot relacionar ràpida i fàcilment en línia. La por de perdre's alguna cosa és un sentiment amb què tots ens podem identificar. Sentir un sentit de comunitat, de pertinença, és potser la nostra necessitat més forta com a éssers humans. Aquest sentiment s'ha convertit en una dita en línia coneguda com a FOMO, que significa Fear Of Missing Out (Por de Perdre's Alguna Cosa).

No és estrany que molts nenes, nens i adolescents tinguin els seus telèfons al costat les 24 hores del dia.

**Tampoc és estrany que les nenes, nens i adolescents vegin menys la televisió que abans** i passin més temps a Internet. Simplement és més divertit.

## **Consell: escolteu atentament**

Pot ser frustrant veure la teva filla o fill constantment davant d'una pantalla. Ho sabem. Tingueu en compte com els afecta el temps davant la pantalla, però també tingueu en compte el que realment significa Internet per a ells. Tres coses senzilles a assenyalar:

Què veu la teva filla o fill? - Hi ha una gran diferència entre fer els deures o relacionar-se amb amigues i amics i veure bromes a YouTube durant hores.

Quan està la teva filla o fill davant d'una pantalla? - De vegades està bé, de vegades no. Quan tothom s'està preparant per a l'escola i la feina, o per anar a dormir, per exemple, no són els millors moments per estar davant d'una pantalla.

Com afecta el temps de pantalla la teva filla o fill o filla? Cada nena i nen és únic i té necessitats diferents. La quantitat adequada de temps de pantalla és molt individual. És per això que les regles generals per "ja n'hi ha prou" no funcionaran.

Com més tingueu cura de la relació amb la teva filla o fill, més possibilitats tindreu de posar-vos d'acord sobre com (i quant) utilitzar Internet. I si us poseu d'acord, els també entendran si un dia s'ha de posar un límit per protegir-los. Un consell és establir regles que **tots els membres** de la família hagin de complir, inclòs vosaltres com a mares i pares.

## HI HA DIFERÈNCIA ENTRE LA VIDA ONLINE I LA VIDA OFFLINE?

A l'era digital, les nenes i nens viuen simultàniament a dos mons diferents. Per a les mares i pares que van créixer amb un telèfon fix, això planteja moltes preguntes. Perquè fins i tot si el 99 per cent dels adults utilitza Internet com ho fan els joves, encara tenim una noció diferent de la distinció entre la vida en línia i la vida fora de línia. Separem la nostra existència entre offline i online, mentre que ells no.

### **Consell: no prohibir**

La vida en línia és com la vida fora de línia. Com tots els altres aspectes de la vida, hem d'aprendre com funcionen les coses: els nens necessiten el suport dels adults per poder comprendre i manejar la situació en línia. És clar, pot ser temptador prohibir el telèfon mòbil si passa alguna cosa difícil a la seva filla o fill a les xarxes socials. Però treure-li el telèfon no resol el problema. Si algú és dolent amb la seva filla o fill a la pràctica de futbol, la solució no és prohibir-los que juguin al futbol. El mateix, és clar, és cert per a Internet.



Per la vostra filla o fill, la vida diària en línia és com la vida diària en general. Ple d'amics, escola, cinema, música, amor, amor unilateral i, de vegades, coses fins i tot més complicades que tot això. Al llarg de la nostra vida, aprenem com funcionen les coses i com bregar amb les dificultats que enfrontem en el camí. Els nens solen ser molt bons en el desenvolupament de les seves pròpies estratègies per fer front a les coses que succeeixen, fora de línia i en línia. Però també poden necessitar suport d'un adult per comprendre i desenvolupar estratègies efectives.

Sigues curiós i escolta la teva filla o fill. No els jutgis. Sigues una mare o pare que recolzi, escolti, ajudi, enforteixi i encoratgi.

Preguntar o no preguntar, aquesta és la qüestió. El que sí sabem és que la majoria de les nenes, nens i adolescents **VOLEN PARLAR** amb els adults sobre el que passa als seus telèfons mòbils i en línia. El més probable és que pensis que és natural parlar amb els teus fills sobre tota la resta que passa a la vida. Com va l'escola, com se senten, què fan en el temps lliure i amb amigues i amics.

Avui dia, Internet és una part natural i integrada de la vida de nenes, nens i adolescents. Fes que parlar sobre el que passa en línia, tant les coses divertides com les difícils, sigui tan natural com parlar sobre el que passa fora de línia.

Online i offline també estan relacionats legalment. El que es considera una violació dels drets d'algú fora de línia pot ser una gran violació en línia.

**Per què no diria a un adult si m'estan tractant malament en línia.**

*"Perquè els meus pares no volen que estigui a les xarxes socials ni jugui a jocs ja que tinc 'només' 13 anys. Així que no els ho puc dir."* - David 13

*"Perquè tots els adults són crítics i en general són dolorosos."* - Max 15

*"Perquè els meus pares no saben queestic jugant el joc on va passar. Podrien enutjar-se perquè estava jugant sense preguntar."* - Larisa 12

**Què t'agradaria que digués o fes un adult si algú fos dolent amb tu online?**

*"Ecoltar els meus sentiments i dir alguna cosa com, que està bé posar-se trist d'alguna manera. Si em passés molt, voldria que m'ajudessin a parar. Però des de la distància, si no, només ho empitjora."* - Petter 10

## COMUNICACIÓ EN LÍNIA - LLENGUA I COMPORTAMENTS

És més fàcil dir coses en línia, però també més difícil. No hi ha contacte visual i és possible ser anònim, cosa que pot fer-te sentir segur d'alguna manera. Pot fer-te atrevir més, facilitar l'acostament als altres i buscar el seu suport. També pots atrevir-te a mostrar més qui ets realment, a ser més amorós i conversador del que hauria estat d'una altra manera.

Però quan no pots escoltar el to d'algú o veure el seu llenguatge corporal, l'altra persona és lliure d'interpretar les paraules de la manera que vulgui. La qual cosa pot portar fàcilment a malentesos. El fet que hi hagi una “distància” en el temps en línia, entre quan diem alguna cosa i quan rebem una resposta, també facilita escriure coses que no sempre estan pensades. Això val per a tothom, nens i grans.

La llengua utilitzada en línia és una llengua en constant canvi. La velocitat és essencial. De vegades comunicant-se completament sense text escrit.

Els Hashtags són una manera d'ajuntar-se al voltant de determinats temes, dins de la cultura pop, per exemple. Però també temes difícils de parlar, com la salut mental, els problemes LGTB i l'abús sexual. Quan es plantegen temes com aquests, les nenes, nens i els adolescents poden compartir les seves pròpies experiències i publicar textos i imatges. En línia, estan validats i se senten vistos, creguts i menys sols. Internet permet parlar de coses difícils.

### **Consell: estigueu oberts al canvi**

L'idioma canvia ràpidament i difereix entre diferents grups i àrees geogràfiques, igual que al món offline. Si veus o escoltes una paraula que no entens, pregunta-ho la teva filla o fill. Podria ser una bona experiència de creixement per al nen ser el que explica i ensenya per variar.

Sigueu curiosos sobre com es comunica la teva filla o fill en línia i com interactua amb els altres. Hi ha certes coses que són més fàcils o més difícils de dir o parlar?

S'ha sentit mai mal entès o ha escrit coses per les quals no se sentia bé després?  
És important que escolteu sense jutjar.

### **Fets**

Cada any, l'Acadèmia anuncia noves paraules que s'afegiran al diccionari oficial. El que és menys conegut, és que cada any les nenes i nens **inventen una quantitat molt més gran de paraules**, sovint amb inspiració d'altres idiomes.

## EL EFECTE FILTRE - QUÈ ÉS REAL I QUÈ ÉS FALS?

*"Quan estàs en línia pots destacar les teves millors qualitats. Pots ser qui sempre has somiat ser. Pots semblar millor del que ets realment. Pots fingir ser algú altre."*

- Linnéa 13

*"Tinc un greu complex d'inferioritat al meu cos. He començat a bloquejar qualsevol persona d'Instagram que em faci pensar en com em veig, i he començat a seguir persones amb un cos positiu. Això m'ha fet adonar que tot el que pensava abans és una merda." - Ebba 13*

*"No sé si vull mantenir el meu Instagram. D'una banda, crec que és important estar a Instagram ja que gairebé tots els de la meva generació ho estan. Però no m'agrada que el sistema tingui a veure amb la validació externa, em sento fatal cada cop que publico una imatge, però ho he de fer per estar al dia amb els temps i les xarxes socials." - Julius 16*

Els ideals de bellesa no són cap novetat, existeixen des que la humanitat va aprendre a crear imatges. És fàcil començar a comparar-se amb els altres o sentir que hauries de ser o semblar d'una manera determinada.

### **Consell: parleu de models a seguir**

[A la televisió, als mitjans de comunicació i en línia], molts influencers estan patrocinats i reben pagaments per promocionar la moda i el maquillatge. Les persones es mostren amb la seva millor llum, les imatges es filtren i es seleccionen acuradament per presentar els nostres millors moments. Aquest podria ser un bon tema de conversa, en cas que la vostra filla o fill senti la pressió de complir amb determinats ideals. Hi ha alguna cosa que vegin que els provoqui estrès o una sensació de ser insuficient?

Moltes nenes, nens i adolescents tenen una idea clara del que decideixen publicar en línia, i també són ben conscients que gran part del que es publica a les xarxes socials s'ha filtrat. Animeu la vostra filla o fill a trobar models a seguir i que practiqui el pensament crític quan mireu imatges.



## FOTOS - ALLÒ QUE MAI DESAPAREIX

La nostra vida privada és cada cop més digital. Aleshores, on tracem la línia del que podem compartir? Quan persones de totes les edats comparteixen tot, des de les opcions del sopar fins a la salut mental, la vostra filla o fill s'enfronta a un dilema: què està bé de compartir a Internet? La veritat és que no hi ha una resposta senzilla. El que tu o els creuen que està bé és molt individual. No pots controlar tot el que publiquen. El que pots fer, però, és formar part de la seva vida en línia.

### **Consell: sigueu un bon model a seguir**

Tots les famílies volen publicar imatges dels seus fills simpàtics, a qui estimen tant i dels quals estan molt orgullosos. Publicar és un acte d'amor i la majoria de vegades els també semblen pensar-ho. Però **com a mare o pare, és important ser un bon model a seguir**. Per exemple, podeu aplicar la regla bàsica de preguntar sempre a la vostra filla o fill abans de publicar-ne una foto, per respecte a la seva integritat, però també com a manera d'iniciar una conversa. Una conversa suau sobre quines imatges es poden publicar, però també sobre la imatge en si, sobre per què la voleu publicar.

Pregunteu-los si us convé seguir els seus comptes i mantenir un diàleg obert sobre quines imatges publica.

## **JOCS I eSPORTS - MÉS QUE NOMÉS JOCS**

Avui dia, els jocs són una forma comuna perquè moltes nenes i nens passin l'estona amb els amics. En lloc de reunir-se en persona, ara molts es reuneixen al voltant d'un joc en línia. Els esports electrònics globals són una indústria multimilionària SEK i un dels mercats laborals de més ràpid creixement en aquest moment. Per a uns quants, és un treball a temps complet, però per a la majoria de les persones és un passatemps, una manera de trobar nous amics o simplement passar el temps. En qualsevol cas, molts veuen els jocs com una fuita molt necessària de la realitat i una manera de conèixer gent d'idees afins.

Però, com qualsevol altra cosa, és bo conèixer els aspectes menys positius dels jocs. L'argot de vegades pot ser dur i masculista, a l'estil d'uns vestidors, i aquest tipus de llenguatge pot afectar la manera com veiem les persones que ens envolten.

## **Consell: convertiu-vos en el "Jugador 2" de la vostra filla i fill**

Involucrar-se en els jocs de la teva filla o fill és una cosa bona, i també és una cosa que els nens sovint volen que facis. Pregunta si pots ser part d'això, si te'l pot mostrar i si tu també pots jugar. Probablement no passarà gaire temps abans que et comenci a explicar vívidament el que està fent malament i com ho pot fer millor. Et converteixes en part del món dels jocs, cosa que també fa que sigui més fàcil fer preguntes d'una manera relaxada i compromesa, sense jutjar ni acusar.

## **CONTINGUT QUE PUGUI MOLESTAR**

No cal que passis molt de temps a les xarxes socials per trobar discussions on els adults es comporten de manera terrible i publiquen comentaris desagradables els uns sobre els altres. Hi ha insults a l'esquerra, amenaces a la dreta i entremig un atac de comentaris mesquins. Si podeu veure aquestes discussions, la vostra filla o fill també. La responsabilitat de crear un clima respectuós en línia no és només de les nenes, nens i adolescents, sinó de tots els que estan a Internet.

Tant per a nenes i nens com per a adults, navegar per la web significa que es poden trobar amb imatges o vídeos que els facin sentir incòmodes.

### **Consell: no projecteu les vostres preocupacions a la vostra filla i fill**

Si la vostra filla o fill ha passat per alguna cosa incòmode, demaneu-ho si pot compartir-ho amb vosaltres. Preneu-vos el vostre temps i intenteu mantenir la calma. Escolteu la seva experiència i els seus pensaments sobre el que va passar.

Cal fer alguna cosa: bloquejar, confrontar o denunciar? Les nenes i nens tenen moltes estratègies per evitar coses incòmodes en línia, molts petits trucs que poden ajudar en diferents situacions.

[Molt important per a adults i petits: hi ha una dita fonamental a les comunitats d'internet. "**Don't feed the troll**". No donar menjar al Troll. Moltes vegades el millor és no contestar. Moltes vegades és millor no respondre a un comportament pertorbador, provocador o agressiu que busca atenció, perquè responent es dona allò que busca. A més probablement qualsevol resposta sigui contraproductiu].

## **ASSETJAMENT CIBERNÈTIC - RUMORS I GENT DOLENTA**

*“Algú va escriure a les xarxes socials que jo era fastigosa i lletja i coses així. El que vaig fer va ser denunciar-lo i bloquejar-lo, així que la vida segueix, però em va deixar una ferida al cor.” - Samira 12*

*“Els meus amics van crear un compte de Snapchat i el van utilitzar per publicar fotos lletges meves preses a les meves esquenes. Van escriure gent de la nostra escola fent-se passar per mi. Ho feien a la meva esquena, però al cap d'un temps me'n vaig assabentar i, quan li vaig comentar, em van dir que només era una broma.” - Ida 13*

*“Estava enfadada amb la meva germana així que vaig revisar el seu telèfon i vaig veure que la gent li estava escrivint coses dolentes i ofensives. Li vaig dir que la recolzava en tot i llavors em va explicar totes les coses que havien dit i fet i que només ho fan per internet perquè tenen massa por de fer-ho cara a cara.” - Jens 14*

*“Ho vaig explicar als meus pares i com sabíem qui ho havia fet vam poder dir-ho als seus pares i aturar-ho.” - Emelie 11*

*“Algunes persones de la meva classe estaven dient a altres persones putes, idiotes i altres coses. Ningú al xat de la classe va reaccionar davant tot aquest odi. Em vaig atipar i els vaig dir que deixessin de fer-ho. Aleshores es van tornar contra mi i no se'm va permetre entrar més al xat de la classe. L'endemà, a la classe, xiuxiuejaven i m'assenyalaven amb el dit i ja ningú volia seure al meu costat.” - Nicolina 17*

*“Vaig ser fotografiada i insultada per una altra alumna del nostre col·legi, després ho vaig explicar als meus pares i ells es van posar en contacte amb el professor que es va posar en contacte amb la noia que estava fotografiant i amb els seus pares.” - Alva 14*



Una de les coses d'Internet que preocupen tant els adults com els nens és el risc que aquests es vegin exposats a comentaris denigrants. Avui dia, l'assetjament en línia sol estar relacionat amb l'assetjament a l'escola. Encara que els assetjadors en línia solen ser anònims, la majoria de les nenes i nens saben qui està darrere. Sovint són altres nens de la mateixa edat amb què ja tenen relació.

A més, com a la vida fora de línia, els comptes privats o els grups de xat poden crear un sentiment d'alienació encara més fort per a aquells que no són convidats.

La pressió dels companys en línia funciona de la mateixa manera que la pressió dels companys fora de línia. És més fàcil unir-se que resistir-s'hi. Per por de ser un mateix la víctima, les nenes i nens solen triar un bàndol o pujar al carro d'alguna cosa que s'està escrivint, fins i tot si creuen que està malament. També és més fàcil "venjar-se" a Internet. Per això, els conflictes en línia corren el risc d'intensificar-se i esdevenir una cosa gran. Alhora, Internet també fa més fàcil unir forces i dir no si alguna cosa no ens sembla bé.

## **Consell: doneu suport independentment del que hagi passat**

Parleu amb la vostra filla o fill sobre el que ha passat. Quines estratègies va utilitzar? Quin tipus de suport necessita tant si ha estat una víctima, un assetjador o si ha estat passiu.

L'estratègia més comuna entre les nenes i nens és parlar amb un adult a casa. Pocs parlarien amb un adult a l'escola. Però per a tu com a mare o pare, és bo saber que les escoles tenen l'obligació d'investigar i actuar sobre qualsevol abús o assetjament d'estudiant a estudiant, encara que passi a internet. Com a família no dubtis a explicar a l'escola de què ha estat víctima el teu fill o en què hi ha participat, i recapta el seu suport.

Com pot la vostra filla o fill evitar participar en alguna cosa mesquina? Quan les nenes, nens i els adolescents s'animen i recolzen mútuament, Internet es converteix en un lloc més agradable. La teva filla o fill pot triar NO difondre rumors i NO reenviar una foto malvada. Pel que fa a la pressió dels companys, tu, com a mare o pare, jugues un paper important a l'hora de reforçar l'autoestima de la teva filla o fill perquè s'atreveixi a defensar-se. Demanar ajuda als adults o als amics pot ser una manera que les nenes i nens s'armin de valor.

## ASSETJAMENT SEXUAL ONLINE

Internet és increïble, però de vegades apareixen coses que no ho són tant. Les preguntes, les proposicions i les fotos sexuals no desitjades pertanyen a aquesta categoria. S'ha convertit en una rutina que alguns nois enviïn fotos del seu penis a les noies, però també a altres nois. És per diferents raons: **per espantar i exercir el poder, però també perquè creuen que a la gent li agradarà. Les noies i els nois poden enviar fotos per curiositat, luxúria i lliure albir, però és un acte il·legal enviar fotos sexuals, o exposar els teus genitals a una altra persona contra la seva voluntat.** L'assetjament sexual en línia també inclou propostes no desitjades, preguntes sexuals detallades o sol·licituds de fotos nues.

**Consell: practiqueu com prendre una posició**  
Igual que els adults, nenes i nens reaccionen de manera diferent quan els passen coses difícils a la vida. Algunes nenes i nens poden sentir-se molt molestos per les preguntes sexuals i les fotos de polles no desitjades, mentre que altres simplement arronsen les espatlles i esborren la imatge. Tots els

sentiments són permesos. Prepareu la vostra filla o fill sobre totes les coses que poden passar en línia. Com a mesura preventiva, també és important parlar de què està bé enviar altres i què no. I quines imatges estan bé rebre i quines imatges no.

Practica com prendre una posició. Practicar com dir no i prendre una posició és cuidar-se. És important saber que, fins i tot si la vostra filla o fill té les seves pròpies estratègies, vosaltres com a adults encara sou responsables de determinar si necessita més suport o protecció.

## GROOMING

### - I QUE ET FACIN PREGUNTES SOBRE EL SEXE

De vegades passa que nenes, nens i adolescents reben preguntes sobre el sexe a Internet. Poden ser preguntes sobre què els sembla o quines experiències sexuals tenen. Però, per aterridor que sembli, pot ser reconfortant saber que, en la majoria dels casos, nenes, nens i adolescents tenen les seves pròpies estratègies per evitar les insinuacions sexuals dels adults. Per exemple, bloquejant, denunciant i demanant ajuda a un adult o a un amic. Són molt pocs els nens que en resulten perjudicats.

El temor més gran de moltes famílies és que altres adults es posin en contacte amb la teva filla o fill a Internet per tal de mantenir relacions sexuals. Que un adult es posi en contacte amb nenes o nens amb finalitats sexuals és un acte delictiu anomenat grooming. El grooming sempre ha existit, però Internet ha permès als autors actuar de manera totalment nova. Avui dia, poden buscar víctimes potencials a Internet i posar-s'hi en contacte a través de xats o xarxes socials. Allí és fàcil d'acostar-se als nens, mentre que l'agressor pot romandre més o menys anònim. La captació pot ser ràpida o perllongar-se durant un temps. Els

agressors es poden fer passar per altres nens i parlar de manera que la víctima senti una sensació de connexió i confiança.

És important ser present a la vida online de la teva filla o fill. Fes que confiï que sempre estaràs al seu costat, independentment del que hagi passat. Mai no és culpa seva.

## **Consell: no jutgis**

Una bona relació respectuosa entre mares, pares i filles i fills és la millor base perquè el nen vulgui -i s'atreveixi- a venir a tu si alguna cosa no li va bé. Demuestra que t'importen i que t'interessen els seus pensaments i les experiències. Això fa que sigui més fàcil que la vostra filla o fill acudeixi a vosaltres per demanar-vos suport i ajuda, i us serà més fàcil preguntar-vos què passa en línia.

Parleu amb els sobre diferents estratègies que es poden utilitzar si una persona desconeguda es posa en contacte.

**Reforça la idea que sempre està bé bloquejar o tancar el pas a la gent si alguna cosa et sembla esgarrifosa o incorrecta.** Parla del que és el grooming, de com pot passar i del fet que el grooming consisteix que els adults intenten conscientment persuadir i enganyar les nenes i nens per aconseguir el que volen.

Si sospiteu que la vostra filla o fill ha estat víctima d'un delictes, atreviu-vos a preguntar sobre el que ha passat. De vegades pot ser

difícil explicar-ho, i és important donar-los el temps i l'espai que necessita per explicar-ho quan estigui preparat. Com a adult, has de demostrar que estàs disponible. No els jutgis, encara que et preocupis o enfadis pel que ha passat.

### **Parlar amb la vostra filla o fill sobre preguntes sobre sexe en línia:**

Tu decideixes quines imatges vols enviar o no. Sempre tens dret a dir que no vols enviar una foto si no et sembla bé. Un cop enviada, no pots canviar d'opinió.

Tingueu en compte que les persones que coneixeu online poden ser algú diferent de qui diuen ser. Confia en el teu instint si notes alguna cosa estranya.

És més fàcil mantenir-se ferm quan s'utilitzen les anomenades "stop words", paraules de parada, com "Jo decideixo quines imatges enviar" o "El que demanes no està bé, us bloquejaré, adéu."

Si la persona amb qui estàs en contacte comença a pressionar-te o amenaçar-te, no



responguis, marxa't i trenca el contacte.

Mai no està bé amenaçar. Parla amb un adult sobre el que ha passat com més aviat millor.

[Molt important per a adults i petits: hi ha una dita fonamental a les comunitats d'internet. "**Don't feed the troll**". No donar menjar al Troll. Moltes vegades el millor és no contestar. Moltes vegades és millor no respondre a un comportament pertorbador, provocador o agressiu que busca atenció, perquè responent es dona allò que busca. A més probablement qualsevol resposta sigui contraproductiu].

## **ENTRAR AL MÓN ONLINE DE NENES I NENS**

Per nenes, nens i adolescents, Internet és una relació quotidiana. El online i el offline estan connectats. El que passa fora d'internet és una cosa del que es parla a internet i el que passa a internet afecta la vida fora d'internet. De la mateixa manera, hi ha una connexió entre la vulnerabilitat en línia i fora de línia. El risc de ficar-se en problemes a Internet és més gran per nenes i nens que han patit abusos i problemes de salut mental anteriorment, i que no tenen cap adult protector i que funcioni bé al seu voltant. Quan es pateix un abús fora d'Internet, algú està creuant el seu límit. Aquest límit és empès o destruït. Això fa que sigui més fàcil que aquest límit es torni a creuar, cosa que augmenta el risc que el nen pateixi abusos en línia.

No obstant això, Internet també pot ser una gran font de suport per nenes i nens que se senten desanimats, sols o alienats. A Internet poden cercar suport i posar-se en contacte amb altres nens en situacions similars o amb interessos semblants. Internet és un lloc per fer amics, obtenir suport i sentir-se capacitat.

Pregunteu quines estratègies utilitza la vostra filla o fill i animeu les bones. Sigues curiós i estigues present de forma respectuosa.

Posa't a la seva disposició i dóna-li temps perquè mostri i expliqui.

Escolta atentament i pren seriosament els seus sentiments.

No jutgis.

Si estàs preocupat: explica què et preocupa i per què. No cal que tinguis totes les respostes o solucions.

És possible que la teva filla o fill no estigui preparat per parlar quan tu ho vulguis fer.

El propòsit d'aquesta guia és ajudar a iniciar una conversa entre tu i la teva filla o fill sobre la seva vida en línia. Després, tot el que cal fer és començar a parlar: del que és divertit, fantàstic i enfortidor allà fora, però també del que pot semblar una mica difícil, complicat i dur. Com la vida en general. La teva filla o fill et necessita a tu i a la teva manera de educar, també a Internet.

*"Si els meus pares m'haguessin preguntat què passa a Internet, els ho hauria explicat. Seria divertit perquè aleshores entendrien el que estic fent."- Ante 11*