

## ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA POST OBLIGATÒRIA I A L'EDAT ADULTA

Animem-los a aprofitar les oportunitats que ofereixen les pantalles i assenyalem-ne els possibles riscos.

### OPORTUNITATS

 Relacions socials

 Entreteniment


 Informació


 Formació


 Elaboració de continguts

 Expressió i creativitat

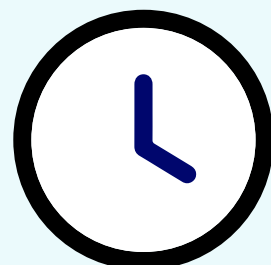
### RISCOS

 Referents a la identitat i les relacions: ideals projectats, salut mental, aïllament, assetjament, frau, *grooming* i *sexting*.

 Ús excessiu: problemes de son, molèsties físiques posturals o de la vista, baix rendiment acadèmic i addicció a jocs d'atzar.

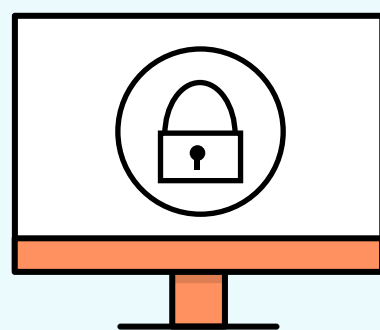
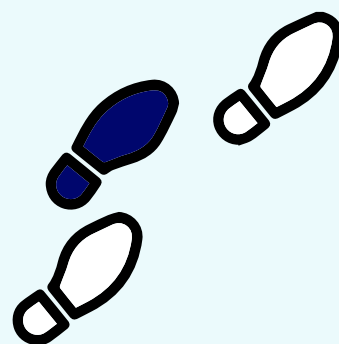
 Continguts problemàtics: desinformació, violència i pornografia.

**Autoregulem-nos** el temps de pantalla i el temps de desconexió digital. Fomentem l'activitat física i la interacció social fora del món digital. Recordem que un estil de vida sedentari i l'aïllament no beneficia la nostra salut.



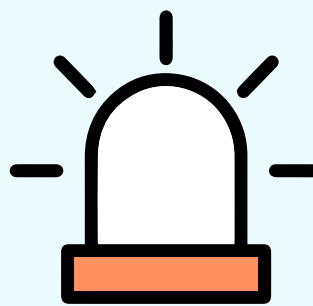
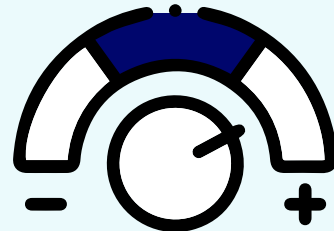
**Utilitzem** de manera responsable els dispositius: la interacció a través de les xarxes ha d'estar basada en el respecte i la responsabilitat (com a la vida real!).

**Protegim** les nostres dades personals i la intimitat, cuidant la identitat i la reputació digital. Tinguem consciència de la nostra petjada digital i no ens relaxem, a les xarxes tot canvia molt ràpid.



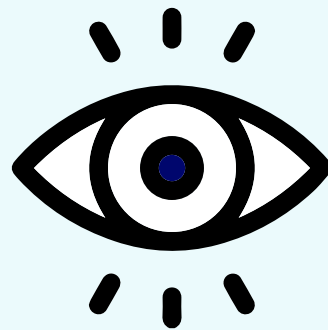
**Fem ús** d'APPs, navegadors i cercadors que protegeixin la nostra seguretat i privacitat.

**Consumim** continguts digitals, formatius o d'oci, de **qualitat** i siguem **crítics** en tot moment.



**Evitem** situacions de risc com el sexpreading, el sexting, el sextorsion, el grooming i l'ús imprudent de les aplicacions de cites. Estem atents als pescaclics i procurem contribuir al bon clima digital.

**Esforcem-nos** a estar al dia, comprovem les informacions i assegurem-nos abans de reenviar-les. Les agències de verificació de notícies són un bon recurs.



**Els adults som el model:** Som un model i som un exemple. Incorporem les recomanacions i contribuïm a crear un model de consum més sa i responsable.

**Comprometem-nos** a defensar el nostre **benestar digital** de la nostra comunitat.

