

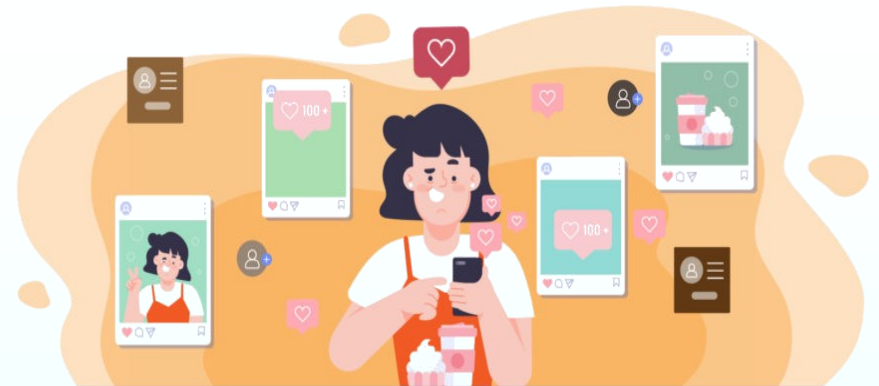
# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



**USO RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES**

## Como educar para facer un bo uso das Redes Sociais?

Mamá, papá teño 50 followers máis en Instagram! -Di a túa filla/o.

A túa cabeza empeza a dar voltas

"Instagram, Facebook, Twitter... fotos... quen é o seu "seguidor",  
que quere, que está a publicar..."

Uf, teño que «poñerme as pilas» con estas redes"

Instagram, Facebook, Twitter... ferramentas que menores e adolescentes usan cotidianamente, desde o momento en que teñen o seu primeiro smartphone, mesmo antes, co computador de casa. Cremos que debido a que naceron neste século (con todas as tecnoloxías o seu redor) saben como usalas, verdade? De feito, cremos que o fan mellor que os que lles rodean, non si?

*En caso de que xurda algunha dúbida, neste boletín propoñemos algunhas recomendacións para un uso seguro e responsable destas ferramentas.*



# Consello 1: Educación e confianza

Tanto no uso da internet (das tecnoloxías en xeral), como en calquera outro ámbito das súas vidas, debemos exercer o noso papel como persoas adultas responsables de menores: educándolles e xerando unha relación de confianza. Mostramos interese polos resultados da súa última carreira, apoiámoslles nas tarefas escolares, prestamos atención a con quen saen, dialogamos sobre situacións cotiás...

É moi fácil: o mesmo para a súa actividade "en liña"!

# Consello 2: a idade importa, supervisión, diálogo...



Ten en conta a súa idade, a túa "intervención" será diferente na súa infancia e na súa adolescencia. As recomendacións sobre o teu papel comezan cunha supervisión completa (nos inicios) que irá diminuindo a medida que crecen e aumentan os usos que fan das tecnoloxías. Sempre de acordo coa súa autonomía e nivel de maduración: iremos reducindo as regras e límites fixados.

Aínda que existan ferramentas de control parental, é moito máis importante crear o clima de confianza necesario para que nos conten que fan na internet, como senten... e actuar en consecuencia.

# Consello 3: revisa a privacidade



Proba facéndolles unha simple pregunta "cando foi a última vez que revisaches a privacidade e seguridade das túas contas?". Non te sorprendas se a resposta é: "Nunca, por que?" ou "Isto... Fai moito!".

Aproveita ese momento! Entra con el ou con ela en cada unha das redes e revisade conxuntamente as opcións de privacidade.

É conveniente que tomedes as decisións consensuadamente, polo menos, que saiba por que algunhas opcións deben estar habilitadas e outras non. Lembra que a súa identidade está a construírse, tanto no mundo "real" como no "dixital", e que pode ter repercusión sobre o seu futuro (o publicado hoxe manterase aí por moito tempo).

Ensinarlles a analizar e medir que comparten na Rede, a actuar na internet como no resto dos ámbitos da vida, é unha das mellores prácticas.

# Consello 4: Fotografías, etiquetas... sobreexposición



Analizar con elas e eles imaxes que outras persoas compartiron, tratando de ver cal é a mensaxe e a información que se está trasladando, os estereotipos que se reflicten, é un bo exercicio.

Ademais, non sempre somos conscientes de cantos datos trasladamos nas nosas fotografías: se estamos ou non de vacacións (e a nosa casa baleira), a localización na que se nos pode localizar, os nosos bens, os nosos costumes...

Controlar se outras persoas poden ou non etiquetarnos é tan importante para a nosa reputación dixital como coidar a fotografía que "subimos" e o número delas: non temos que sobreexponer a nosa vida, non todas as nosas actividades teñen que estar na Rede.

# Consello 5: Bo comportamento en liña, "netiqueta"

Do mesmo xeito que lles ensinamos os comportamentos aceptables na mesa, no colexio, no parque... farémolo na internet. Por iso:

- Evitaremos as maiúsculas, utilízanse para gritar.
- As ofensas ou insultos non son adecuados, tampouco desde detrás dunha pantalla. O anonimato na internet non é tan real como pensamos.
- Antes de responder ou escribir, pensa: ponche no punto de vista doutra persoa (empatía).
- Reduciremos a posibilidade de malentendidos: claridade e uso de emoticonos (ou emojis) que amplían a información e facilitan a interpretación pero non abusemos de eles!
- En canto ás conversacións con persoas descoñecidas... as mesmas regras que na rúa. É moito coidado coas contas falsas.



## Reglas de la Netiqueta

- No escribir con fuentes que dificulten la visión
- No abusar de los emoticonos
- No insultar
- Si me acosan debo denunciar
- Si utilizo numerosos signos de exclamacion o mayusculas es igual a gritar
- Respetar las opiniones de los demas y disfrutar del uso seguro de las redes sociales

Julietta Otero 2"ª"

# RECOMENDACIONES GENERALES



## NETIQUETA



**1** Observa las **normas básicas** de cortesía

*Respeto y educación ante todo.*



**2** **Identifícate correctamente**

Pequeño Ruiseñor llamando a Lucero del Alba...

*Brinda tu ayuda*



**4** **Tu forma de expresarte dice mucho de ti, ¡cuídala!**

Haber si kedamos y lo bemos...

Ya he visto todo lo que tenía que ver



**5** **¿A que no te gusta que te griten?**

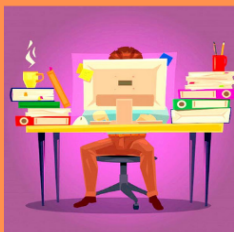
Cuidado con las mayúsculas.



**¡QUIERO TU CORREO PARA YA!**

Tranqui, que no estoy sordo...

**6** **Lee con atención**



**todos los mensajes que recibas**

**7** **Todos nos equivocamos**

Corrige con amabilidad y en privado.



Venga, no pasa nada. Tú vales mucho.

Porque como jefa vuestra que soy os debo una explicación, y esa explicación que os debo, como jefa vuestra que soy, os la voy a pagar. Porque blablabla...

**8** **Texto conciso y relevante**

**9** **Respeta tiempo y ritmos de los demás**

Uff, aún no me ha contestado; seguro que me odia...



**Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti**

**10**

¡Buen trabajo, chicos!





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE



Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto  
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

Un último consello: visita a páxina web de is4 k (Internet Segura for Kids), o Centro de Seguridade na internet para menores en España, atoparás guías e materiais sobre o uso das tecnoloxías por parte de menores e mozas tanto desde o punto de vista escolar como familiar. Unha boa axuda no noso labor educador!

# Disfrutade do verán!

