

Disfruta de Internet e o móbil *con sentidoño :)*



navegación segura

- > Calquera ordenador, tablet ou teléfono pódese piratear
- > Salvo excepcións, NON des o teu número de teléfono e outros datos persoais
- > Non hai nada de balde: pagas con cartos ou con información sobre tí
- > O que subes á rede, velo todo o mundo. Os que coñeces e os que non.
- > Pecha a túa sesión cando remates > Tapa a túa webcam cando non a utilices
- > Se coñeces un caso de acoso, por favor non o cales. Pide axuda!!!
- > En Internet case ninguén é o que semella ser. Non aceptes solicitudes de amizade de descoñecidos
- > Nunca, nunca envías fotos e vídeos inapropiados (de carácter íntimo, sexual, etc)



Adiccións e apostas online

Tes un problema...

- > Se non respectas horarios para xogar ou navegar
- > Sofres ansiedade ou estás máis agresivo/a cando non podes usalo móbil, PC ou tablet.
- > Se participas en apostas deportivas
- > Xogas ata illarte e adicas menos tempo ás amizades e estudos
- > Se perdes interese por outras actividades

Podes solucionalo!!

- > Fixar -e cumprir- un horario estricto para estar conectados/as
- > Polas noites os móbiles fora da habitación!
- > Apúntate a actividades que che gusten: deporte, música, pintura, literatura...
- > Sal da casa e queda coas túas amizades!
- > Saborea o tempo sen móbil

Axuda ás adiccións
900 102 300

www.fundacioncontraonarcotrafico.org

eu saúde :)