

Goza de internet e do móbil *con sentidoño* :)



designed by freepik.com

navegación segura

- > Calquera ordenador, tableta ou teléfono pódese piratear
- > **Salvo excepcións, NON deas o teu número de teléfono e outros datos persoais**
- > Non hai nada de balde: pagas con cartos ou con información sobre tí
- > **O que sobes á rede veo todo o mundo. A xente que coñeces e a 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 en liña

Tes un problema...

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

Podes solucionalo!!

- > Fixando -e cumprindo- un horario estrito para estar conectados/as
- > Sae de casa e queda coas túas amizades!
- > Polas noites os móbiles fóra do cuarto!
- > Apúntate a actividades que che gusten: deporte, música, pintura, literatura...
- > Saborea o tempo sen móbil

Axuda ás adiccións

900 102 300

www.fundacioncontraonarcotrafico.org

eu saúde:)