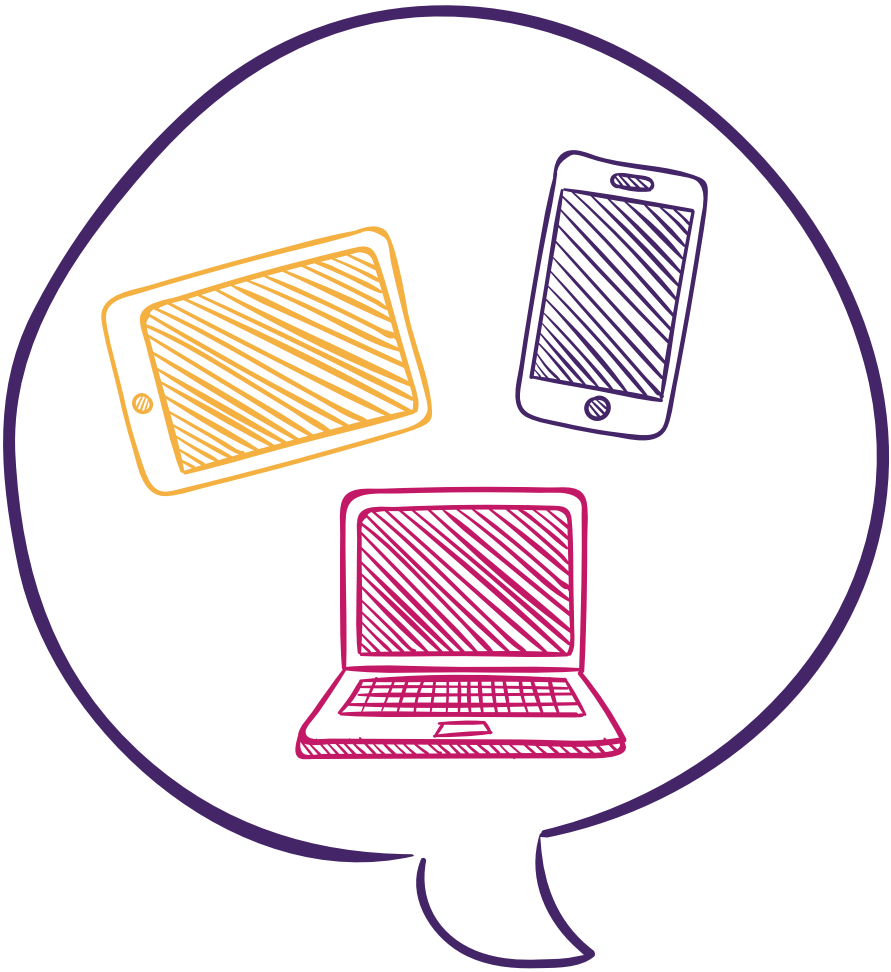
andorra telecom

CONNECTA BÉ!

Guia per a una vida digital saludable





CONNECTA BÉ!

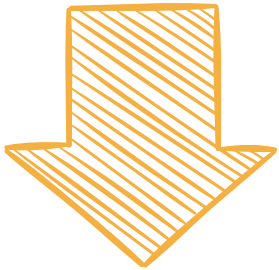
Guia per a una vida digital saludable

Vivim envoltats de pantalles: ens connecten, ens informen i ens permeten aprendre i divertir-nos. Però també ens poden distreure, cansar o allunyar del que és essencial si no en fem un ús conscient. Aquesta guia neix amb la voluntat d'ajudar-te a trobar l'equilibri, per aprofitar tot el que la tecnologia ens ofereix sense perdre de vista el benestar personal i familiar.

"**Connecta Bé!**" és una invitació a repensar com ens relacionem amb el món digital. No es tracta de desconnectar, sinó de connectar millor: amb els altres, amb nosaltres mateixos i amb el que realment importa.

A través de consells pràctics per a totes les edats —des dels més petits fins a les persones grans— trobaràs eines per navegar amb criteri, mantenir hàbits saludables i fomentar un ús positiu i responsable de la tecnologia a casa, a l'escola i a la feina.

Des d'**Andorra Telecom** impulsem aquesta guia com a part del nostre compromís amb el benestar digital i la promoció d'una societat més conscient, crítica i equilibrada en l'ús de les pantalles.



ÍNDEX

1. NENS I NENES (6-8 anys) 4

- Què és una pantalla?
- Per què és important jugar a jocs fora de la pantalla?
- Quines fotos no s'han de penjar mai a internet?

2. PREADOLESCENTS (9-12 anys) 8

- Què és el temps de pantalla?
- Com triar una contrasenya segura?
- Què són les xarxes socials i per a què serveixen?
- Com reconèixer quan un joc o les xarxes t'enganxen massa?
- Com afecten les notificacions al teu benestar?

3. ADOLESCENTS (13-17 anys) 14

- Què és la teva identitat digital?
- Com funcionen els algoritmes de les xarxes socials?
- Com poden afectar les xarxes a la teva autoestima?
- Què és l'equilibri digital en els estudis?

4. JOVES I ADULTS (18-55 anys) 20

- Què és la nomofòbia?
- Què és la fatiga digital?
- Què és i com fer *detox* digital?



5. FAMÍLIES I PARES/MARES 24

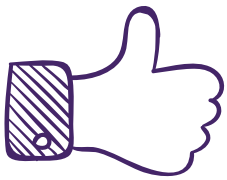
- Què és el modelatge digital?
- Què són les apps de control parental?
- Com parlar amb els teus fills petits sobre internet?
- Com establir normes digitals a casa?
- Eines de control parental

6. PERSONES GRANS (+55 anys) 30

- Què és la seguretat digital?
- Com detectar una estafa per telèfon o correu electrònic?
- Què és un vídeo o un àudio fals (*deepfake*)?

7. RECURSOS PER ACOMPANYAR L'ÚS DIGITAL A CASA 34

- Internet protegit: una capa extra de seguretat
- Un mòbil, un pacte: acords clars per a un ús saludable
- Taller pràctic: com activar el control parental



1. NENS I NENES

(6-8 anys)



Saps què és una pantalla?

És la finestra del mòbil, de la tauleta o de la televisió on surten els dibuixos, els jocs i els vídeos entre altres continguts. Les pantalles no són bones ni dolentes: són eines que poden servir per aprendre i divertir-se, però cal saber fer-ne un bon ús. Entendre què són és el primer pas per utilitzar-les sense que ocupin tot el temps.

1. És una finestra per descobrir mons

La pantalla és com un vidre que et permet viatjar a llocs nous, veure animals que no coneixes o aprendre cançons. Pots descobrir històries i informació molt interessant! Recorda que el que hi veus no sempre és del tot real, com els dibuixos animats, i que la millor aventura sovint està fora d'ella.

2. Hi ha pantalles de molts tipus

No totes són iguals. El mòbil és petit i el pots portar a tot arreu, la tauleta és una mica més gran per jugar o veure contes i l'ordinador serveix per fer feina o cercar informació. La tele és la més gran de totes i la veuen tots alhora a casa. Cada una té una funció diferent.

3. S'encén i s'apaga

La pantalla ha de descansar i tu també. Quan no la fas servir, ha d'estar apagada. Així estalvies bateria i dones temps als teus ulls i al teu cervell per descansar. Recorda que sempre pots tornar a encendre-la una altra vegada; allà no s'hi perdrà res.

4. No és l'única opció per divertir-se

Encara que hi hagi jocs molt divertits, la pantalla no és l'única manera de passar-ho bé. Llegir un llibre, jugar a pilota, dibuixar o fer puzles són activitats igual d'entretingudes i saludables.

5. Cal tenir cura amb el que es veu

No tot el que surt a la pantalla és per a nens i nenes. Si veus alguna cosa que no t'agrada, que et fa por o que no entens, has de dir-ho sempre a un adult de confiança. Ells et protegiran i t'ajudaran a triar allò que més et convingui.

6. Els adults en controlen l'ús

Els pares i les mares decideixen quant de temps pots estar i què pots fer a la pantalla. Ho fan perquè tu estiguis segur i aprenguis a fer-ne un bon ús. Confia en ells: posen límits per ajudar-te a créixer fort i feliç, també quan no estàs jugant en línia.

Per què és important jugar a jocs fora de la pantalla?

Els jocs fora de la pantalla són aquells que es fan amb el cos, amb les mans i amb els amics de sempre. Mentre que les pantalles mostren mons imaginaris, els jocs reals et permeten tocar, córrer o saltar. Aquests jocs són com vitamines per al teu cos i per al teu cervell: et fan créixer fort, t'ajuden a aprendre i et connecten amb el món que t'envolta.

1. Activen el cos i engeguen el cervell

Quan jugues a pilota, persegueixes alguns amics o fas amagatalls, el teu cos es mou i s'activa. Això et fa més fort, més àgil i més sa. A més, en jugar has de pensar de pressa, prendre decisions i imaginar estratègies. És com anar al gimnàs... però molt més divertit!

2. Desenvolupen la imaginació

Una capsa de cartó pot ser un cotxe, un castell o una nau espacial. Una estora pot convertir-se en una illa deserta. Fora de la pantalla, la teva ment és l'única que posa límits al joc. Aquest és el veritable poder de la imaginació: crear mons nous sense necessitat de bateria.

3. Milloren les relacions amb els altres

Jugar amb altres nens i nenes t'ensenya a compartir, a esperar el teu torn, a negociar i a comprendre els altres. Els ulls i el contacte et donen molta més informació que un emoji. Aquests moments construeixen amistats reals i records que duraran sempre.

4. Redueixen l'estrès i l'angoixa

El moviment i la rialla alliberen la tensió i treuen els mals rotllos. Després de jugar una estona, notaràs que estàs més tranquil i més content. És una manera natural i divertida de deixar anar les preocupacions i recarregar les piles de l'alegria.

5. Connecten amb el món real

A fora hi ha sol, aire, flors, terra i amics. Els jocs reals et permeten descobrir textures, olors i sons que la pantalla no pot donar-te. Sentir l'herba sota els peus o el vent a la cara és part de la màgia de la vida real que cap joc digital podrà substituir mai.

6. Aprens a avorrir-te... i és bo

Estar una mica avorrit sense pantalles és el moment en què la teva creativitat s'engega. És quan busques alguna cosa per fer, inventes un joc nou o comences a dibuixar. Aquests moments de "no res" en realitat són espais plens d'idees que t'estan esperant.

Saps quines fotos no s'han de penjar mai a internet?

Internet és com un espai molt gran on molta gent pot veure allò que hi puges. Algunes fotos poden semblar innocents, però un cop penjades, és molt difícil controlar qui les veurà o on acabaran.

Protegir la teva privacitat és clau per estar segur, i això comença sabent que no hem de compartir mai:

1. Fotos on surtis amb l'uniforme de l'escola o el nom visible
L'uniforme o el logotip de l'escola revela on vas cada dia. Aquesta informació podria fer que algú que no coneixes et pogués localitzar fàcilment. És millor fer fotos on no es vegi aquesta informació i compartir-les només amb la família i els amics propers.

2. Fotos on es vegi casa teva per fora o per dins
Si la foto mostra casa teva, el parc o un lloc on vas sempre, algú podria descobrir on vius. Sempre és més prudent fer fotos en angles que no mostrin l'entorn específic, o esperar a compartir-les en persona.

3. Fotos d'altres persones sense demanar-los permís
Abans de penjar una foto on surtin altres persones, has de demanar-los permís. A ells també els pot fer por que la seva imatge estigui a internet. Respectar la privacitat dels altres és tan important com protegir la teva.

4. Documents personals o objectes amb informació privada
Mai has de penjar fotos del DNI, targetes, butlletes de notes o qualsevol paper que tingui les teves dades personals. Aquesta informació és molt valuosa i només l'han de conèixer els teus pares o tutors.

5. Fotos mostrant objectes de valor
Compartir els regals nous o objectes valuosos que tens a casa pot cridar l'atenció de persones amb males intencions. És millor gaudir d'aquests moments en privat i explicar-los als amics de paraula.

6. Fotos inapropiades o que et puguin fer vergonya en el futur
Recorda que allò que es puja a internet, es queda per sempre a Internet. Encara que avui et faci gràcia una foto ridícula o una situació compromesa, en el futur et podria avergonyir o perjudicar. Si tens dubtes, millor no penjar-la.

2. PREADOLESCENTS

(9-12 anys)



Saps què és el temps de pantalla?

És el total de minuts o hores que passes mirant el mòbil, la tauleta, l'ordinador o la televisió cada dia. No és bo ni dolent en si mateix: el que importa és com el fas servir. Fer un bon ús del temps de pantalla vol dir equilibrar-lo amb altres activitats igual d'importants, com jugar a fora, llegir o parlar amb la família.

1. Hi ha temps de pantalla actiu i passiu
No tot el temps davant de la pantalla és igual. És actiu quan aprens alguna cosa nova, parles amb la teva àvia per vídeo o fas un joc que et fa pensar. És passiu quan només mires vídeos sense parar o et limites a desplaçar la pantalla cap avall sense aturar-te. El primer enriqueix; el segon, cansa.

2. És com el sucre: en quantitat adequada
Una mica de pantalla pot ser divertida i educativa, però massa pot acabar fent mal. Passar massa hores seguides pot provocar cansament als ulls, mal de cap o dificultat per dormir. La clau no és eliminar-lo sinó dosificar-lo, igual que no mengem caramels tot el dia, però de vegades sí.

3. El temps de pantalla resta temps a altres coses
Cada minut que passes amb la pantalla és un minut que no estàs corrent, llegint, dibuixant o parlant amb algú cara a cara. El cervell i el cos necessiten aquestes experiències reals per créixer. Equilibrar el temps és assegurar-te que no et perds el millor de la vida.

4. Es pot mesurar i controlar
Els mateixos dispositius tenen eines que diuen quant temps els has dedicat cada dia. Pots revisar-ho juntament amb els teus pares i decidir què és raonable. Pots fer servir rellotges o temporitzadors que et recordin quan has de parar. Això no és un càstig: és aprenentatge.

5. Qualitat millor que quantitat
No es tracta només de quant temps passes, sinó del que fas durant aquest temps. Jugar a un videojoc violent durant mitja hora és molt diferent que veure un documental d'animals o parlar amb els cosins per vídeo durant una hora. El que fas importa més que el temps que hi dediques.

6. Els adults et poden ajudar a gestionar-ho
Els pares i educadors no volen treure't el que t'agrada: volen assegurar-se que en fas un ús sa. Per això posen límits, et recomanen continguts i et proposen alternatives. Parla amb ells sense por i demana ajuda sempre que la necessitis.

Saps com triar una contrasenya segura?

Una contrasenya és la clau secreta que obre la porta dels teus comptes a Internet: xarxes socials, jocs o correu electrònic. Si és feble, algú podria endevinar-la i entrar sense permís. Triar una contrasenya segura és fàcil i et protegeix de robatoris, de bromes pesades o de la pèrdua de la teva informació personal.

1. Llarga i amb barreja de caràcters
Com més llarga, més segura. Proposa 12 caràcters o més i barreja majúscules, minúscules, números i símbols especials (com ara !, @ o #). Per exemple, en comptes de "joan", pots fer "Jo@n_2025!". És com fer un trencaclosques més difícil d'encertar.

2. Evita paraules o dates evidents
No facis servir el teu nom, el del teu gos, el teu any de naixement o combinacions com "123456" o "password". Són les primeres que els "pirates" provaran. És millor inventar una combinació única que no signifiqui res per als altres, però que per a tu tingui sentit.

3. Crea una frase clau fàcil de recordar
Pensa en una frase senzilla que només tu coneguis, com "El Meu Gos Es Diu Trufa". Agafa les primeres lletres de cada paraula i afegeix números o símbols: "EMGEDT_2025!". Així tens una contrasenya llarga però fàcil de recordar.

4. No repeteixis contrasenyes
Utilitza una contrasenya diferent per a cada compte important (com xarxes socials, jocs o correu). Si una és robada, la resta estaran protegides. És com no fer servir la mateixa clau per a la casa, l'institut i la bicicleta.

5. Pensa en un gestor de contrasenyes
Els gestors de contrasenyes són com un cofre fort digital. Aplicacions com LastPass o 1Password et permeten desar totes les teves claus en un lloc segur. Només has de recordar una contrasenya mestra: la que obre el cofre.

6. Comparteix-ho només amb adults de confiança
Mai donis la teva contrasenya a amics o a desconeguts. Els teus pares o tutors poden saber-la per ajudar-te en cas de problema, però ningú més. Si algú t'ho demana per joc o per missatge, digues que no i explica-ho a un adult.

Saps què són les xarxes socials i per a què serveixen?

Les xarxes socials són aplicacions o pàgines web que et permeten connectar-te amb altres persones, compartir fotos, vídeos, idees o missatges, i veure allò que pengen els teus amics, familiars o celebritats. Són com places públiques virtuals on la gent es troba, parla i intercanvia experiències. Però, com tot, tenen aspectes positius i negatius, i entendre per a què serveixen realment és clau per fer-ne un ús saludable.

1. Serveixen per comunicar-te i mantenir contacte
Gràcies a elles pots parlar amb amics o familiars que viuen lluny, veure'ls per vídeo o saber què fan a través de les seves publicacions. És una manera ràpida i fàcil d'estar a prop dels qui estan lluny, sempre que es faci amb compte i respecte.

2. Permeten compartir moments i interessos
Pots penjar fotos de les teves vacances, el que has après, una cançó que t'ha agradat o un llibre que has llegit. Així, els teus amics poden conèixer millor els teus gustos i interessos, i tu els seus. Recorda: sempre has de pensar abans de pujar alguna cosa i assegurar-te que no mostri informació personal sensible.

3. Donen veu a les teves idees i creativitats
Molts joves fan servir les xarxes per compartir els seus dibuixos, esports, música, gustos o projectes. És una eina potent per expressar-se i trobar gent amb interessos similars. Però cal fer-ho amb criteri i sense deixar que els "m'agrada" o els comentaris et condicionin.

4. Informen i ajuden a estar al dia
Segueix comptes d'actualitat, museus, esports o temes educatius si t'interessen. Les xarxes et poden mantenir informat sobre allò que t'agrada, però assegura't que les fonts siguin fiables. No tot el que es comparteix és cert: cal contrastar.

5. També poden generar pressió i comparacions
A vegades, veure imatges perfectes o vides aparentment ideals pot fer sentir inseguretats. És important recordar que allò que es mostra a les xarxes és només una part de la realitat, i sovint la més favorable. No ho comparis amb el teu dia a dia. La vida real és molt més autèntica.

6. Requereixen responsabilitat i consciència
Fer servir xarxes socials implica respectar les altres persones, no s'ha d'escriure ni penjar res que pugui fer mal, i has de protegir la teva privacitat. Sempre pensa: "M'agradaria que algú ho fes o ho digués de mi?". I, sobretot, equilibra el temps que hi dediques: la vida fora de la pantalla és igual d'important.

Saps reconèixer quan un joc o les xarxes t'enganxen massa?

Passar temps jugant o navegant per xarxes socials pot ser divertit, però quan comences a notar que et controlen a tu en lloc de tu controlar-les, és hora de parar-hi atenció. La dependència no arriba de cop: ho fa amb petits senyals que, si aprens a identificar, et permetran actuar a temps i recuperar l'equilibri.

1. Penses constantment en el joc o en les xarxes
Fins i quan no estàs connectat, la teva ment torna a les partides, les publicacions o els missatges. Et costa concentrar-te en altres activitats perquè sempre tens la necessitat de saber què està passant en línia. És com si una part del teu cervell estigués sempre engegada.

2. Et molesta o t'enfades si t'interrompen
Quan algú et demana que deixis el mòbil o la consola, respons enfadat/ada o amb frustració. Les interrupcions et semblen una amenaça a la teva tranquil·litat i et costa més acceptar límits que abans respectaves sense problema.

3. Descuides les teves responsabilitats i obligacions
Deixes de fer els deures, les tasques de casa o redueixes el temps d'estudi per jugar o xatejar més. El que abans era important ara es posterga sistemàticament i això et pot portar problemes acadèmics o familiars.

4. Perds interès en altres activitats que abans t'agradaven
L'esport, la lectura, sortir amb amics o, fins i tot, escoltar música perden atractiu. Només trobes diversió veritable en la pantalla, i la resta d'opcions et semblen avorrides o sense gràcia. És un senyal clar que el joc o les xarxes estan ocupant massa espai.

5. Menteixes sobre el temps que passes connectat
Amagues als teus pares, amics o professors les hores reals que dediques al joc o a les xarxes. Sents vergonya o por al fet que et critiquin, així que tries amagar-ho en lloc de parlar-ne o regular-te.

6. Notes canvis en el son o en les emocions
Vas a dormir més tard del que hauries de fer, per continuar connectat, o et despertes de nit per revisar les xarxes. A més, sense el mòbil o el joc, tens certa ansietat o estàs més irritable. La teva estabilitat emocional depèn massa del que passa a la pantalla.

I què fer si et passa això?
No tinguis vergonya: parla amb algú de confiança (pares, tutors, amics). Posa límits de temps realistes, activa alertes o temporitzadors, i cerca alternatives atractives (esport, música, sortir). Recorda: les pantalles han d'estar al teu servei, no al revés.

Saps com afecten les notificacions al teu benestar?

Cada notificació és una interrupció que trenca la teva concentració i activa el cervell amb la sensació que "alguna cosa urgent" està passant. La majoria, però, no ho són. Si no les controles, acaben robant temps, generant ansietat i dificultant el descans. Aprendre a gestionar-les no vol dir aïllar-se, sinó recuperar el control sobre quan i com vols estar connectat.

1. Interrompen la teva concentració

Cada vegada que salta una notificació, el cervell es desvia de la tasca que estaves fent. Encara que només miris el mòbil durant uns segons, pots trigar fins a 10 minuts a recuperar la concentració completa. Això redueix el teu rendiment en l'estudi, la feina o, fins i tot, en les converses presencials.

2. Generen microansietat

El so o la vibració del mòbil activen el sistema d'alerta del cervell. Encara que sigui un missatge trivial, el cos reacciona amb una descàrrega d'adrenalina. Amb el temps, aquest estat constant d'alerta pot provocar estrès, cansament mental i dificultat per relaxar-te.

3. Creen dependència

Cada notificació activa el sistema de recompensa del cervell alliberant dopamina, la mateixa substància que es posa en joc en els jocs d'atzar. Això et porta a buscar constantment més estímuls i a sentir que has de mirar el mòbil per por de perdre't alguna cosa important (FOMO).

4. Alteren el son

Si reps notificacions durant la nit, la llum blava de la pantalla i l'excitació mental interfereixen amb la qualitat del son. El cervell necessita tranquil·litat per descansar i cada alerta el manté en estat de vigilància. Això pot provocar insomni o son fragmentat.

5. Et fan perdre el control del teu temps

En lloc de decidir tu quan vols revisar el mòbil, són les notificacions les que decideixen per tu. Això fa que passes més temps del necessari a les xarxes socials o aplicacions i menys en activitats que et reporten benestar real (com llegir, fer esport o quedar amb amics).

Com reduir el seu impacte:

- Silencia el que no és urgent i deixa només les alertes essencials, com la dels WhatsApp dels teus pares.
- Agrupa les notificacions: configura per rebre resums diaris en lloc d'alertes contínues.
- Activa el mode "No molestar" durant les hores d'estudi o descans.
- Treu el so i la vibració: deixa només les notificacions visuals per reduir la urgència.

3. ADOLESCENTS

(13-17 anys)



Saps què és la teva identitat digital?

És el rastre que deixes a internet: tot allò que comparteixes, publiques, comentes o fins i tot allò que etiqueten altres persones de tu. És com la teva ombra digital: sempre està present, encara que no la vegis, i pot afectar com et veuen els altres, ara i en el futur. Construir una identitat digital positiva és clau per protegir-te i projectar qui ets realment.

1. No són només les teves fotos o publicacions
La teva identitat digital inclou els teus comentaris en fòrums, els "m'agrada" que dones, les pàgines que segueixes, els vídeos o fotos que publiques, els jocs en què participes i, fins i tot, allò que cerques. Tot plegat pinta una imatge de tu que pot ser vista per amics, familiars o coneguts. Pensa sempre: "Vull que tothom em vegi així ara o en el futur?".

2. És com la teva reputació, però en línia
Igual que a la vida real, les teves accions a internet tenen conseqüències. Un comentari agressiu, una foto inapropiada o una discussió pública poden afectar les teves relacions o oportunitats. Tracta als altres amb respecte i pensa dues vegades abans de publicar alguna cosa que puguis lamentar.

3. És molt difícil d'esborrar
Encara que eliminis una publicació, és possible que algú l'hagi guardat, compartit o fet una captura de pantalla. Internet no oblida. Per això has de ser prudent: allò que puges avui et pot perseguir durant anys. Imagina't com et veurà algú que et conegui d'aquí a 5 anys amb allò que publiques avui.

4. La privacitat és la teva millor eina
Configura la privacitat de les teves xarxes socials per controlar qui pot veure el que comparteixes. No acceptis desconeguts i pensa bé abans d'afegir informació personal com el teu col·legi, la teva edat o la teva ubicació en temps real. Protegir les teves dades és protegir-te a tu mateix.

5. Googleja't de tant en tant
Fes una cerca del teu nom i cognom per veure què surt sobre tu. Si trobes alguna cosa que no t'agrada o que és falsa, actua: demana que l'eliminin o parla amb un adult. És important saber quina imatge projectes i corregir-ho si cal.

6. També és una oportunitat
Una identitat digital positiva et pot obrir portes: mostrar els teus interessos (esports, art, voluntariat), compartir coneixements o connectar amb persones que comparteixen les teves aficions. Utilitza les xarxes per mostrar el millor de tu, no només per fer *scroll* sense parar.

Saps com funcionen els algoritmes de les xarxes socials?

Els algoritmes són com els "cuiners" invisibles de les xarxes socials: decideixen què veus, en quin ordre i durant quant de temps. No mostren tot el que pengen els teus contactes o coneguts, sinó allò que creuen que t'enganxarà més. Entendre'n la lògica t'ajuda a prendre el control i no deixar que decideixin per tu.

1. Es basen en el teu comportament
L'algoritme observa tot el que fas: quines publicacions mires fins al final, què comparteixes, què estalvies o ignores. Els algoritmes aprenen ràpidament que si fas scroll i sempre t'atures per veure vídeos d'una temàtica determinada, et mostraran més vídeos d'aquella mateixa temàtica de manera constant. És un cicle que es retroalimenta.

2. Prioritzen el que genera interacció
Les publicacions que provoquen reaccions (com irritació, sorpresa o admiració) reben més visibilitat. Per això habitualment veus més contingut polèmic, titulars exagerats o debats acalorats. L'algoritme només vol que reaccionis i continuïs consumint contingut.

3. Mesuren el temps que passes
Si una publicació et fa quedar més temps a la plataforma, l'algoritme la considerarà perfecte. Per això et recomana vídeos llargs, reels addictius o fils de conversa interminables. El seu objectiu és que no surtis de l'app.

4. Consideren les teves relacions
Donarà prioritat a les publicacions de persones amb qui interactues més: qui més comentes, etiquetes o reacciones. Però també pot mostrar-te contingut de desconeguts si s'assembla als teus interessos. No és una llista cronològica: és una llista personalitzada.

5. Prova i s'equivoca constantment
L'algoritme experimenta amb tu: et mostra contingut nou i analitza com reacciones. Si cliques en un reel de cuina encara que mai n'hagis buscat, començarà a proposar-te'n més. És com un detectiu que sempre aprèn dels teus moviments.

6. Pots "ensenyar-li" allò que vols
Si silencies, deixes de seguir o marques "No m'interessa" en contingut que no t'agrada, l'algoritme s'adaptarà. També pots seguir comptes educatius o temàtics per equilibrar el que veus. Tu tens més poder del que creus per modelar el teu propi feed.

Consell:
No et creguis que tot el que veus és popular o rellevant. Només és allò que l'algoritme ha decidit que t'atraurà. Fes pauses, qüestiona't per què certes coses et surten i recorda: tu ets l'usuari, no el producte.

Saps com afecten les xarxes socials a la teva autoestima?

Les xarxes socials mostren una realitat filtrada, editada i sovint idealitzada. Comparar la teva vida del dia a dia amb els moments més brillants dels altres pot distorsionar la teva autopercepció i generar inseguretats. Entendre com funcionen aquests mecanismes és el primer pas per protegir el teu benestar emocional.

1. Normalitzen la perfecció irreal
Les fotos amb filtres, els cossos "perfectes" i les vides aparentment ideals creen un estàndard de bellesa i d'èxit impossible d'assolir. Això pot fer que et sentis insuficient o inadequat/ada amb el teu cos, les teves relacions o els teus assoliments reals.

2. Et condueixen a la comparació constant
Desplaçar-te passivament per continguts d'influencers, companys o celebritats pot portar-te a preguntar-te: "Per què jo no ho tinc?", "Tothom s'ho passa bé i jo no" o "Per què la meva vida és menys interessant?". Aquesta comparació sol ser injusta i no té en compte que allò que veus és només el millor 1 % de la vida dels altres.

3. Converteixen els "m'agrada" en termòmetres de valor
Si associes la teva autoestima amb l'aprovació externa (m'agrada, comentaris, comparticions), cedeixes el control sobre com et sents. Un contingut amb pocs m'agrada pot fer-te qüestionar si allò que comparteixes és valuós, i això debilita la teva confiança.

4. Amplifiquen la por de quedar-se enrere (FOMO)
Veure altres persones fent coses emocionants mentre tu estàs a casa pot generar ansietat o sentiment d'exclusió. Això et porta a pensar que la teva vida és monòtona o que et perds alguna cosa important, encara que no sigui veritat.

5. Mostren èxits sense mostrar els fracassos
Les xarxes solen exhibir triomfs (notes altes, victòries esportives, viatges) però amaguen les dificultats, els errors i les inseguretats. Això crea la falsa impressió que els altres ho tenen tot fàcil i fa que els teus propis reptes semblin anormals.

6. Poden conduir a l'autoexplotació
Per agradar o obtenir més atenció, algú pot començar a sexualitzar la seva imatge, sobreexposar la seva intimitat o imitar comportaments que no li són propis. Això genera una desconnexió amb la teva identitat i augmenta la dependència cap a l'aprovació externa.

Com protegir la teva autoestima:

- **Desconfia de la perfecció:** recorda que allò que veus és curat, editat i parcial.
- **Segueix comptes que t'inspirin de veritat:** art, natura, fotografia, aprenentatge...
- **Desactiva les notificacions de m'agrada:** redueix la necessitat de validació constant.
- **Pregunta't:** "aquest contingut em fa sentir millor o pitjor?" i actua en conseqüència.
- **Dedica temps a activitats que et facin sentir competent:** esport, música, lectura, voluntariat...
- **Recorda:** la teva vàlua no es mesura en m'agrada ni en comparacions. Les xarxes són un aparador, no la realitat. Tu decideixes què veus, com ho interpretes i quant poder li dones.



Saps què és l'equilibri digital en els estudis?

És la capacitat d'aprofitar les eines digitals per aprendre sense deixar que les pantalles es converteixin en una font constant de distracció. Estudiar amb el mòbil a la vora és com intentar llegir amb algú parlant-te a l'orella: es perd concentració i rendiment. Trobar aquest equilibri et permet gaudir dels beneficis de la tecnologia sense caure en l'excés.

1. Crea un espai lliure de distraccions digitals
Designa una zona d'estudi on no tingui accés el mòbil. Si el necessites per buscar informació, fes servir modes com "No molestar" o aplicacions que bloquegin temporalment xarxes socials i notificacions. Un entorn net digitalment t'ajudarà a concentrar-te millor i aprofitar el temps.

2. Planifica el temps amb tècniques com el mètode Pomodoro
Treballa en blocs de 25 minuts de concentració intensa, seguits de 5 minuts de descans. Durant els blocs d'estudi, evita qualsevol pantalla no relacionada amb la tasca. Aquesta tècnica et permet mantenir l'atenció i evitar la fatiga mental.

3. Utilitza la tecnologia com a eina, no com a entreteniment
Obre només les pestanyes o aplicacions estrictament necessàries per estudiar (com documents, cercadors acadèmics o plataformes educatives). Tanca tot allò que pugui desviar la teva atenció. Recorda: el portàtil és una eina, no una finestra a l'oci.

4. Fes descansos actius, no digitals
En les pauses, allunya't de totes les pantalles. Aprofita per estirar les cames, beure aigua, mirar per la finestra o fer uns estiraments. Això et permet desconnectar mentalment i tornar als estudis amb més energia i capacitat de concentració.

5. Estableix horaris clars de desconnexió
Defineix franges concretes per a l'ús acadèmic i per a l'oci digital. Per exemple, decideix que després de les 22:00 h no es revisen correus ni xarxes socials. Aquests límits eviten que el temps d'estudi i el de lleure es barregin, i faran que siguis més productiu i gaudeixis més del descans.

6. Prioritza el son sobre la connexió
Les pantalles abans de dormir interfereixen amb la qualitat del son. Intenta desconnectar-te com a mínim una hora abans d'anar a dormir. Llegeix un llibre, escolta música o parla amb la teva família. Un bon descans és clau per a la concentració i la memòria.

Consell:
Fes una revisió setmanal del teu equilibri digital. Pregunta't: "He estat productiu? M'he distret molt?" i ajusta els teus hàbits segons les teves necessitats. L'objectiu no és eliminar la tecnologia, sinó fer que treballi per a tu.

4. JOVES I ADULTS

(18-55 anys)



Saps què és la nomofòbia?

És la por o l'ansietat de no tenir el mòbil a prop, de quedar-se sense cobertura o de no poder consultar-lo quan es vol. No és només una mania: és un símptoma de dependència digital que pot afectar el son, l'autoestima i les relacions socials. La bona notícia és que hi ha maneres senzilles de reduir-la sense viure-ho com un càstig.

1. Respira abans de desbloquejar el mòbil

Quan tinguis l'impuls d'agafar el dispositiu, atura't uns segons i fes tres respiracions profundes. Aquesta pausa et permet trencar l'automatisme i recuperar el control. El mòbil deixa de ser un reflex inconscient i passa a ser una elecció conscient. Amb el temps, el simple gest de respirar et donarà tranquil·litat i reduirà l'ansietat associada a estar desconnectat.

2. Marca franges lliures de pantalles

No cal començar amb hores inabastables. Prova amb moments concrets: els àpats, l'última mitja hora abans de dormir o quan estudies. Aquests espais fixos es converteixen en petites illes de calma dins el dia. Són moments en què el cervell descansa i s'acostuma a no dependre constantment de l'estimulació digital.

3. Treu el mòbil del teu camp de visió

El simple fet de veure'l sobre la taula ja desperta l'impuls de consultar-lo. Deixa'l en una altra habitació quan vulguis concentrar-te o estar amb algú. Fora de la vista, fora del cap. Amb aquest petit canvi, les estones de desconnexió deixen de ser un esforç i es converteixen en un hàbit natural.

4. Redueix notificacions innecessàries

Cada avís és una interrupció que genera microansietat. Revisa quines aplicacions necessiten alertar-te realment i desactiva la resta. Descobriràs que la majoria poden esperar. Això no només redueix l'estrès, sinó que també et permet decidir a tu quan vols entrar a les xarxes, en lloc que siguin elles qui decideixin per tu.

5. Omple els buits amb activitats reals

Quan deixes de mirar el mòbil, el cervell busca com ocupar-se. Si no tens alternatives, l'ansietat creix. Per això és clau substituir-lo amb activitats concretes: esport, lectura, música o temps amb amics. Aquestes opcions no només redueixen la dependència, sinó que aporten benestar i reforcen la sensació que estar sense mòbil no és perdre, sinó guanyar.

Saps què és la fatiga digital?

La fatiga digital és l'esgotament mental i físic provocat per l'ús excessiu de pantalles i la sobreestimulació constant d'informació, notificacions i interaccions en línia. Es manifesta com una sensació de cansament profund, dificultat per concentrar-se, irritabilitat o fins i tot ansietat. No es tracta només de cansar-se els ulls: és una càrrega per al cervell que afecta el teu benestar general.

1. Sorgeix de la sobrecàrrega d'estímuls

El cervell humà no està dissenyat per processar tants estímuls simultanis: missatges, alertes, canvis de pantalla, multitasques... Aquesta sobrecàrrega satura les teves capacitats cognitives i et deixa exhaust encara que no hagis fet cap esforç físic.

2. Provoca dificultat per concentrar-se

Quan estàs constantment bombardejat per informació, et costa focalitzar-te en una sola tasca. Saltar d'una app a una altra, respondre missatges mentre estudies o veure vídeos mentre treballes redueix la teva capacitat d'atenció profunda i et fa menys productiu.

3. Genera ansietat per no desconnectar

La pressió de respondre de pressa, de no perdre't res o de mantenir-se actualitzat en xarxes socials crea un estat d'alerta constant. Això impedeix que el cervell descansi i es recuperi, com si portessis el cotxe sempre a màxima velocitat.

4. Altera el son i el descans

La llum blava de les pantalles inhibeix la melatonina, l'hormona que regula el son. Si abans de dormir et connectes, el teu cervell rep el missatge que encara és de dia i li costarà relaxar-se. Això porta a un son fragmentat i poc reparador.

5. Pot afavorir l'aïllament

Paradoxalment, l'excés de connexió digital pot fer que descuidis les relacions presencials. Passar hores en xarxes socials no substitueix el contacte cara a cara i pot fer que et sentis sol encara que tinguis centenars d'"amics" en línia.

Què és i com fer *detox* digital?

Una desintoxicació digital és un parèntesi voluntari en l'ús de dispositius i plataformes digitals per recuperar el control sobre el teu temps, la teva atenció i el teu benestar mental. No es tracta de renunciar per sempre a la tecnologia, sinó de reiniciar la teva relació amb ella per evitar que ocupi un espai excessiu a la teva vida.

1. Defineix el teu propòsit i el teu temps

Decideix què vols limitar (xarxes socials, jocs, totes les pantalles) i durant quant de temps (un dia, un cap de setmana, una setmana). Comença amb un objectiu assolible: 24 hores sense xarxes socials és un bon inici.

2. Comunica-ho als teus contactes

Avisa a amics i familiars que estaràs menys connectat durant un temps. Això redueix l'ansietat per no respondre i evita malentesos. Pots deixar un missatge automàtic al correu o a les xarxes si cal.

3. Elimina les temptacions

Desinstal·la apps o jocs que creguis que són problemàtiques per a tu durant la *detox*. Treure-les de la vista redueix l'impuls d'obrir-les automàticament. També pots guardar el mòbil en un calaix mentre no el necessitis.

4. Omple el buit amb activitats satisfactòries

Prepara una llista d'activitats no digitals que t'agradin: llegir, cuinar, fer esport, passejar, quedar amb amics, dibuixar... El cervell necessita alternatives atractives per no recaure en el mal ús de la tecnologia.

5. Reconfigura el teu entorn digital després de la *detox*

Quan acabi el període de *detox*, revisa quin ús vols fer realment de la tecnologia. Desactiva notificacions innecessàries, estableix límits diaris d'ús i silencia grups o xats que no afegeixin valor.

6. Observa com et sents i aprèn

Pregunta't durant i després de la *detox*:

- Em sento més tranquil o tranquil·la?
- Tinc més temps per a mi?
- Conec més les meves veritables aficions?

Aquestes respostes et donaran pistes sobre quins canvis cal mantenir a llarg termini.

Recorda:

L'objectiu no és demonitzar la tecnologia, sinó utilitzar-la amb intencionalitat. Una *detox* t'ajuda a recordar que la vida passa també fora de les pantalles i que tu en tens el control.

5. FAMÍLIES I PARES/MARES



Saps què és el modelatge digital?

Els infants aprenen més del que veuen que del que els diem. Si pares i mares passen el dia enganxats al mòbil, els fills normalitzen aquest comportament. El modelatge digital és, per tant, l'exemple que donem amb els nostres propis hàbits tecnològics. Predicar amb l'exemple és molt més efectiu que qualsevol discurs. Les pantalles poden ser una eina útil si mostrem com utilitzar-les amb consciència i límits.

1. Mostra hàbits digitals saludables
Apaga el mòbil durant els àpats, no el miris constantment davant dels fills i evita portar-lo sempre a la mà. Aquestes petites accions envien un missatge potent: és possible viure moments sense pantalles. Quan els infants veuen que els adults saben desconnectar, aprenen que la tecnologia és un recurs, no una dependència.

2. Posa límits coherents a casa
No imposis normes que tu mateix no respectes. Si prohibeixes pantalles a l'habitació dels nens, però tu mires sèries al llit, el missatge perd força. La coherència és clau perquè les regles es percebin justes. Quan pares i mares segueixen els mateixos límits, els fills entenen que no és un càstig, sinó una manera sana de conviure amb la tecnologia.

3. Explica el perquè de les normes
No n'hi ha prou amb dir "perquè ho dic jo". Cal explicar els motius: que les pantalles afecten el son, que les notificacions trenquen la concentració o que les xarxes poden generar comparacions. Quan els fills entenen la raó darrere de la norma, l'accepten millor i són més capaços d'autoregular-se quan no hi ha adults mirant.

4. Dona alternatives reals a les pantalles
Si el temps sense tecnologia és només una prohibició, genera resistència. Substitueix-lo amb activitats atractives: jocs de taula, esport, lectura, cuinar junts o passejar. Quan pares i fills comparteixen temps de qualitat sense pantalles, es reforça el vincle i es demostra que hi ha opcions més enriquidores que l'scroll infinit.

5. Comparteix l'ús digital amb els fills
De tant en tant, entra amb ells a una xarxa social, jugueu junts a un videojoc o consulteu informació en línia per a l'escola. Així mostres que la tecnologia pot ser compartida i útil. Aquesta actitud obre espais de diàleg: els fills se senten més segurs per explicar què fan en línia i és més fàcil detectar riscos a temps.

Saps què són les apps de control parental?

Són aplicacions que permeten supervisar i limitar l'ús de mòbils, tauletes i ordinadors dels fills. Poden controlar el temps de pantalla, bloquejar continguts inadequats o establir horaris. Però el més important no és l'app, sinó explicar el perquè de la seva instal·lació. Quan els fills entenen la raó, la mesura es percep com una protecció i no com un càstig.

1. Explica el motiu abans d'instal·lar res
Digues clarament als fills que les apps de control parental no són per vigilar, sinó per protegir. Pots posar exemples reals de riscos en línia (continguts inapropiats, addicció a pantalles, estafes). Quan entenen que és per la seva seguretat, accepten millor la mesura i es redueixen conflictes.

2. Escull l'app adequada a cada dispositiu
A iPhone i iPad, utilitza Temps d'ús (*Screen Time*), ja inclòs en el sistema. Permet establir límits d'apps, hores de descans i restriccions de contingut. A Android o iOS, pots fer servir Family Link, gratuït de Google, amb opcions per gestionar temps de pantalla i aprovar descàrregues. Són eines oficials, segures i senzilles d'activar.

3. Combina tecnologia i diàleg
Una app no substitueix la conversa. Acompanya el control amb espais de diàleg setmanals on parleu de què miren, amb qui juguen o quines apps utilitzen. La combinació de límits i conversa crea un entorn segur i educatiu, més efectiu que la vigilància silenciosa.

4. Sigues coherent amb les teves pròpies pantalles
Si controles el mòbil dels fills, però tu estàs hores revisant al teu, el missatge es contradiu. Mostra amb el teu exemple que les pantalles són útils, però que cal regular-ne l'ús. La coherència és el millor control parental i reforça la credibilitat dels adults.

5. Revisa i ajusta periòdicament
Les necessitats canvien amb el temps. Allò que és necessari per a un nen petit pot ser excessiu per a un adolescent. Revisa l'app regularment i adapta les restriccions. Quan els fills veuen que confies progressivament en ells, també aprenen a autoregular-se i a guanyar responsabilitat digital.

Com parlar amb els teus fills petits sobre internet?

Dialogar amb els fills sobre internet és una oportunitat per educar, protegir i obrir portes, no només per prohibir. Es tracta de construir junts un espai de confiança on puguin aprendre, explorar i compartir les seves experiències digitals sense por de ser jutjats. La clau és adaptar el missatge a la seva edat i les seves necessitats, sempre des del respecte i la curiositat.

1. Inicia el diàleg amb analogies comprensibles
Pots explicar que internet és com un parc molt gran: hi ha zones divertides i segures, però també cal tenir cura d'on es camina i amb qui es parla. Pregunta'ls: "Què t'agrada fer quan et connectes?" i "Has vist alguna cosa que t'hagi fet sentir estrany?".

2. Ensenya'ls a identificar senyals d'alerta
Explica que les finestres que apareixen sobtadament, els jocs que demanen dades personals o els missatges de desconeguts són com "senyals de trànsit" que els han de fer aturar i avisar un adult. Normalitza el concepte: "Tots ens podem equivocar, l'important és demanar ajuda".

3. Fes-los partícips de les decisions
Crea normes familiars conjuntes: "Quant temps diari creieu que és raonable per jugar?", "On carreguem els mòbils a la nit?". En sentir-se escoltats, assumiran les regles amb més responsabilitat.

5. Mostra'n el costat meravellós
Utilitzeu internet junts per:
- Veure documentals d'animals.
- Aprendre manualitats o experiments.
- Visitar museus virtuals.

Associarà la tecnologia a aprenentatge i curiositat, no només a perill.

6. Modelatge coherent
El millor discurs és l'exemple. Si demanes no fer servir el mòbil als àpats, practica'ho també. Mostra'ls que desconnectar és una opció saludable.

7. Correcció amb empatia
Si comet un error (com obrir un enllaç fraudulent), evita el càstig. En lloc d'això és molt millor dir: "Et sembla si aprenem junts com ha passat i com esquivar-ho la pròxima vegada".

8. Portes sempre obertes
Recorda'ls sovint: "Si et passa alguna cosa que et faci por o vergonya, vine a explicar-m'ho. T'ajudaré sense jutjar-te". La confiança es construeix amb accions, no només amb paraules.

9. Aprèn dels seus coneixements
Demana que t'ensenyin alguna app o joc que dominin. Això equilibra la balança i et permet entendre el seu món digital.

Com establir normes digitals a casa?

Les normes digitals no són imposicions arbitràries: són acords familiars que ajuden a la convivència sana amb la tecnologia. El secret no està en la prohibició, sinó en la construcció col·laborativa d'un entorn on tothom se senti respectat, escoltat i protegit. Aquí tens com posar-ho en pràctica amb coherència i respecte.

1. Conversa familiar oberta, no un monòleg

Dediqueu una estona tranquil·la tots plegats per parlar sense acusacions. Pregunteu:

- "Quins usos de les pantalles us preocupen?"
- "Què us frustra o us fa sentir malament?"
- "Com podem equilibrar la tecnologia amb la vida familiar?"

Tothom ha de sentir que la seva opinió importa.

2. Creeu les normes junts i escriviu-les

Les normes decidides col·lectivament tenen més pes. Feu una llista senzilla i pengeu-la en un lloc visible (nevera, corró). Incloeu aspectes com:

- "Els àpats són sense pantalles per a tothom (inclosos els adults)"
- "Els mòbils es carreguen fora de les habitacions a la nit"
- "Res de pantalles la primera hora del matí"

3. Explica el perquè de cada norma

En lloc de "Perquè ho dic jo", fes servir arguments comprensibles:

- "Desconnectem abans de dormir per descansar millor"
- "Res de mòbils a taula perquè vull sentir com et va el dia"

Entendre la raó de la norma redueix la rebel·lia.

4. Adapta les normes a cada edat (i inclou-hi els adults)

Un adolescent pot tenir horaris més flexibles que un nen de 8 anys, però els adults també han de seguir les normes. La coherència és clau: si els pares respecten els límits, els fills ho veuran com alguna cosa justa.

5. Estableix conseqüències clares (no càstigs)

Les conseqüències han de ser lògiques i proporcionals:

- "Si excedeixes el temps de pantalla, demà es redueix 30 minuts"
- "Publicar fotos d'altres sense el seu consentiment trenca la seva confiança. Reflexiona sobre per què això és important. Després en parlarem"

Mai amenacis d'eliminar la tecnologia completament: és contraproduent.

6. Feu revisions periòdiques
Cada mes o trimestre, reviseu les normes en família:
• "Us funcionen els horaris?"
• "Alguna norma us sembla injusta?"

Ajustar-les mostra que us importa el benestar de tots.

7. Celebra el compliment
Reconeixement positiu en lloc de càstig constant:
• "Avui tots hem respectat els horaris, enhorabona!"
• "Gràcies per deixar el mòbil durant el sopar"

El reforç positiu crea hàbits que duren més.

Eines de control parental

Acompanyar els fills en l'ús de les pantalles és més senzill si es disposa d'eines que ajudin a establir límits i promoure l'autoregulació. Les aplicacions de control parental permeten gestionar el temps d'ús, filtrar continguts i supervisar l'activitat digital, però sempre com a suport del diàleg i la confiança, no com a vigilància.

Les més recomanades són:




- **Family Link** (Google-Android) o **En família** (Apple): eines gratuïtes i integrades als dispositius Android i iOS que permeten fixar temps de pantalla, aprovar descàrregues d'aplicacions i veure l'activitat digital dels fills.



- **Qustodio:** ofereix funcions avançades com informes d'activitat, control de navegació, localització del dispositiu i límits de temps personalitzats per aplicació.

Aquestes aplicacions, entre altres, ajuden a fomentar l'autonomia digital progressiva, adaptant la supervisió segons l'edat i la maduresa de cada infant o adolescent.

6. PERSONES GRANS

(+55 anys)



Què és la seguretat digital?

És l'hàbit de protegir-te mentre fas servir el mòbil, l'ordinador o internet. Inclou reconèixer estafes, trucades sospitoses, correus fraudulents i pàgines web perilloses. La tecnologia ofereix moltes oportunitats, però també riscos, especialment per a persones que no hi han crescut. Adoptar mesures senzilles evita robatoris d'informació, fraus econòmics i preocupacions innecessàries.

1. Desconfia de trucades o missatges inesperats

Si algú et demana dades bancàries o contrasenyes per telèfon o correu, no les facilitis. Cap banc ni empresa legítima ho farà. Anota el número, penja i contacta directament amb l'entitat per confirmar si és verídic. Així evites caure en fraus que poden ser molt costosos.

2. Revisa els enllaços abans de fer-hi clic

Els correus o missatges sospitosos solen contenir enllaços que semblen legítims, però et porten a webs falses. Passa el ratolí o mantingues el dit premut sobre l'enllaç per veure'n l'adreça completa. Si no coincideix amb el web oficial, no hi facis clic. Aquesta precaució simple evita robatoris de dades personals.

3. Protegeix les contrasenyes

Utilitza contrasenyes llargues i úniques per a cada compte. No les comparteixis amb ningú i evita escriure-les en paper visible. Els gestors de contrasenyes tipus LastPass https://www.lastpass.com o 1Password https://1password.com poden ser un aliat segur i fàcil de fer servir per recordar-les sense haver de memoritzar combinacions complexes.

4. Actualitza dispositius i programes

Mantenir l'ordinador, el mòbil i les aplicacions al dia és essencial. Les actualitzacions tanquen forats de seguretat i impedeixen que els hackers accedeixin a la teva informació. Ignorar-les és com deixar portes obertes a casa: facilita que persones amb mala intenció entrin i s'emportin dades importants.

5. Consulta amb algú de confiança

Si tens dubtes sobre un correu, missatge o trucada sospitosa, pregunta a un familiar, amic o professional. No cal resoldre-ho tot sol. Compartir la situació et dona una segona opinió i evita decisions precipitades que podrien comportar pèrdues econòmiques o problemes de privacitat.

Com detectar una estafa per telèfon o correu electrònic?

Les estafes digitals són cada vegada més sofisticades, però totes comparteixen senyals d'alerta clars. Reconèixer-les a temps et pot estalviar diners, robatori de dades i molts maldecaps. La regla d'or és: cap empresa o banc et demanarà mai dades sensibles per telèfon o correu sense que ho hagis sol·licitat tu abans.

Senyals d'alerta en trucades o missatges

1. Et demanen dades personals o bancàries urgentment

- **Exemple:** "Som del seu banc i hem detectat un moviment sospitós. Necessitem la seva contrasenya per bloquejar el compte".
- **La realitat:** Cap entitat et demanarà la contrasenya, el PIN o els codis de seguretat per telèfon o correu. Si hi ha un problema, et demanaran que et dirigeixis a una oficina o accedeixis a l'app oficial.

2. Fan servir tàctiques de pressió o amenaces

- **Exemple:** "Només té 10 minuts per actuar o el compte serà suspès", "Si no paga ara, haurà d'afrontar conseqüències legals".
- **Com actuar:** no et deixis intimidar. Penja i truca directament a l'entitat (amb el número oficial del seu web) per confirmar-ho.

3. Sol·liciten pagaments amb targetes regal o transferències de diners

Les estafes solen demanar pagaments amb mètodes difícils de rastrejar com targetes regal d'Apple, de Google Play o transferències bancàries directes a bancs de l'estranger.

4. El número de la trucada o el correu sembla sospitós

- **Trucades:** mostren números estranys (ex: +246, +900) o que imiten números locals, però no coincideixen amb els oficials.
- **Correus:** l'adreça del remitent és estranya (ex: suportbanc@gmail.com en lloc de @nombanc.es).

5. Et demanen que instal·lis una aplicació o facis clic en un enllaç

- **Exemple:** "Ha de descarregar aquesta app per 'solucionar un error' del seu ordinador".
- **El risc:** poden instal·lar programari maliciós per robar les teves dades o controlar el teu dispositiu.

Com actuar si sospites:

- No donis cap dada personal, encara que sembli creïble. Pots fer servir, per exemple, aquesta frase: "No facilito dades per telèfon. Si és urgent, ho resoldré a l'oficina amb el meu passaport o DNI".
- Mai facis clic a un enllaç d'un missatge SMS fals.
- Penja o ignora el missatge immediatament.
- Consulta amb algú de confiança: un familiar, amic o a l'oficina del banc de manera presencial que poden donar-te una segona opinió.
- Denúncia l'intent d'estafa a la policia.

Saps què és un vídeo o un àudio fals (*deepfake*)?

Un *deepfake* és un vídeo, àudio o imatge generats per intel·ligència artificial que imita la veu, la cara o els gestos d'una persona de manera tan realista que resulta gairebé impossible distingir-ho de l'original. El nom ve de la combinació de "*deep learning*" (aprenentatge profund) i "*fake*" (fals). És una tecnologia amb usos creatius, però també amb grans riscos si s'utilitza per enganyar o manipular.

On els pots trobar?

- **Xarxes socials:** vídeos de personatges famosos o de polítics dient coses que mai van dir.
- **Estafes:** veus falses que suplanten un familiar demanant diners per telèfon. Per què és important detectar les estafes de veus falses de familiars? Perquè aquestes estafes no roben només diners: roben la teva tranquil·litat i la confiança en els teus éssers estimats.

Com actuen els estafadors?

- Els estafadors roben mostres de veu de xarxes socials (com fotografies a Internet, vídeos d'Instagram o enregistraments públics).
- Amb pocs segons d'àudio, els algoritmes d'intel·ligència artificial generen una veu que imita el to, l'accent i fins i tot frases habituals de la persona suplantada.
- Els estafadors truquen dient ser un fill/net (recorda que han suplantat la seva veu) que està en una emergència falsa (accident, detingut a l'estranger, etc.) i demanen diners urgents.

Exemple concret:

"Hola, àvia, soc la Maria. M'han detingut a Alemanya i necessito 3.000 € per a un advocat. No ho expliquis a ningú!". La veu sona real, però és un *deepfake*.

Quins són els senyals que t'han de fer sospitar?

- Trucada inesperada amb una emergència improbable.
- Pressió per actuar ràpidament i secretisme ("No ho diguis a ningú!").
- Demanda de diners de manera urgent.

Com protegir-te?

- Verifica la identitat: truca tu mateix/a a un número de telèfon conegut del familiar (no al número que et donen ells).
- Fes preguntes privades: demana detalls que només la persona real sabria (ex: una anècdota que només vosaltres sapigueu).
- Mantén la calma: les estafes aprofiten el pànic. Respira abans d'actuar i explica-ho a un altre familiar.

Recorda: La tecnologia *deepfake* avança ràpidament, però el sentit comú és la teva millor defensa. En dubtar, para i verifica.

7. RECURSOS PER ACOMPANYAR L'ÚS DIGITAL A CASA



Internet protegit: una capa extra de seguretat

Internet és una porta oberta al coneixement, però també pot exposar a continguts inadequats o riscos digitals. Per això, disposar d'eines de protecció és clau per garantir una navegació segura.

El servei d'Internet Protegit permet bloquejar els continguts inapropiats quan els menors es connecten a internet a través de la xarxa de telefonia mòbil (3G, 4G i 5G) així com des de la wifi de casa.

És una eina complementària al control parental i al diàleg familiar: la tecnologia ajuda, però l'acompanyament dels adults continua sent essencial.

Pots activar-ho gratuïtament aquí:

Internet Protegit al Mòbil

Internet Protegit a la Llar

Continguts filtrats:

- Pornografia
- Alcohol i drogues
- Violència
- Assetjament
- Criptomonedes
- Jocs d'atzar
- Cites
- Comportaments il·lícits

Un mòbil, un pacte: acords clars per a un ús saludable

Donar un mòbil a un fill o filla és també una oportunitat per establir normes clares des del primer moment.

El programa **"Un mòbil, un pacte"** proposa definir compromisos entre pares/mares i fills/filles per fomentar un ús responsable, com ara:

- **Respectar horaris** d'ús i moments sense pantalles.
- **No compartir dades** personals ni continguts sensibles.
- **Fer un ús respectuós** de les xarxes socials i la comunicació.
- **Demanar ajuda** davant qualsevol situació incòmoda o dubtosa.

Acordar aquestes normes conjuntament afavoreix la confiança i ajuda els infants i adolescents a desenvolupar autonomia digital de manera progressiva.

Descarrega el pacte aquí:



Taller pràctic: com activar el control parental

Configurar correctament els dispositius és un pas clau per protegir els infants i facilitar la gestió del temps de pantalla.

En aquest taller aprendràs de manera pràctica a:

- **Activar** el control parental d'iOS "Family Link" i d'Android "En família".
- **Establir** límits de temps i restriccions de contingut.
- **Supervisar** l'activitat digital de forma equilibrada.

Escaneja el QR per accedir al taller:





andorra telecom