



★ GARRANTZITSUA

- **Ez erabili** beste pertsona batzuen **informazio pertsonalik** eta ez itzazu etiketatu, erabilera publikokoak izatera heldu daitezke eta.
- **Ez hartu beste pertsona batzuen identitaterik**, zeren, legez kontrakoa izateaz gain, jartzen duzuna, txantxetan izan arren, denen bistan geratuko da, eta oso zaila da ezabatzeko.
- **Ez jarri** beste pertsona batzuen **argazkirik, bideoirik...** euren adostasunik gabe, salatu egin zaitzakete eta.

★ IMPORTANTE

- **No utilices información personal** de otras personas ni las etiquetas, ya que pueden convertirse de uso público.
- **No suplantes la identidad de otras personas** porque, además de ser ilegal, lo que pongas, aunque sea para gastar una broma, es de dominio público y muy difícil de eliminar.
- **No pongas fotografías, videos...** de otras personas sin su consentimiento, te pueden denunciar.



Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiek (IKT) funtsezko zeresana hartu dute gazteen trebakuntzan, hezkuntzan eta beraien arteko harremanean. **Teknologia berrien bitartez osasunerako hezteko, ohitura osasungarriak hartu behar dira kontsumoan, jendetasunean eta emozioetan, inguru berri horri dagokionez;** hain zuzen ere, jarrera eta jokaera horien bitartez, gazteek gozatu egin behar duen pantailakiko elkarbizitzarekin, eta etekina atera behar diote elkarbizitza horri.

IKTak espazio esanguratsua dira gure gazteentzat. Garrantzitsua da harrera aktibo, inteligente eta ernaia piztea, bereziki pasiboa den harrerarekin alderatuta. **Gazteei laguntza eman behar zaie, inguru berri hauek eskaintzen dituzten mezu eta emozioekiko begirada kritikoa izan dezaten.** Horretarako, garrantzitsua da, beste zenbait arloren artean, kontuan izatea **Interneten kalean bezainbeste babestu behar dugula geure burua.** Sarean jartzen denak pribatua izateari uzten dio.

📍 PASAHITZA

- Guk gogoratzeko erraza eta gainerakoek asmatzeko zaila izan behar du.
- Letrak eta zenbakiak uztartu behar dira.
- Ez zaio inori eman behar pasahitza.
- Gutxi gorabehera, 6 hilabeterik behin aldatu behar da.
- Pasahitz desberdina erabili behar da sare sozial, helbide... bakoitzerako.
- Ordenagailua erabiltzen ez zabiltzanean, saioak itxi.

🔒 SEGURTASUNA SAKELAKOAN, TABLET-EAN, ORDENAGAILUAN...

- Programen bertsioak eguneratu.
- Ez ireki SPAMik edo artxibo susmagarriak.
- Ez gorde segurutzat jotzen ez duzun ezer.
- Deskonektatu geokokapenaren aukera, inork ez dezan jakin non zauden.
- Webcam-a aktibatu egin daiteke, erabiltzen egon ez arren. Estal ezazu, beharrezkoa bada.

👤 INFORMAZIO PERTSONALA

- Ez jarri datu pertsonalik (telefonoa, helbidea...).
- Hobe da zure argazkia ez jartzea; horren ordez, jarri gustatzen zaizun baina identifikatzen ez zaituen marrazki bat, paisaia bat edo beste zerbat.
- Kontuz ibili sarean jartzen dituzun argazki eta bideoekin, zeren, behin igota, beraien gaineko kontrola galtzen duzu.
- Erabili itzazu nick-ak Internetetik nabigatzeko.
- Aktiba ezazu pribatutasuna, erabiltzen duzun edozein sare sozialetan.
- Ez amore eman beste pertsona batzuek sarean egin diezazuketen xantaiaren edo presioaren aurrean. Horrelako zerbat gertatzen bada, esaiozu helduren bati.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han adoptado un papel determinante en la formación, educación y relación de los y las jóvenes con sus iguales. **Educar para la salud con las nuevas tecnologías pasa por tener hábitos saludables de consumo, sociabilidad y emociones en este nuevo entorno;** actitudes y conductas donde los y las jóvenes se cultiven y disfruten de la convivencia con las pantallas.

Las TIC constituyen un espacio significativo para nuestros/as jóvenes. Es importante estimular la recepción activa, inteligente y despierta, frente a otra especialmente pasiva. **Hay que ayudar a los/as jóvenes a tener una mirada crítica sobre los mensajes y las emociones que ofrecen estos nuevos entornos.** Para ello es importante, entre otros aspectos, tener en cuenta que **en Internet hay que protegerse del mismo modo al que se hace en la calle.** Lo que se cuelga en la red, deja de ser privado.

🔑 CONTRASEÑA

- Que sea fácil de recordar y difícil de averiguar por otras personas.
- Alternar letras y números.
- No dar la contraseña a nadie.
- Cambiarla cada 6 meses, más o menos.
- Utilizar una contraseña diferente para cada red social, correo...
- Cerrar las sesiones cuando no estés utilizando el ordenador.

📱 SEGURIDAD EN EL MÓVIL, TABLET, ORDENADOR...

- Actualizar las versiones de programas.
- No abrir SPAM u otros archivos sospechosos.
- No guardar nada que no consideres que es seguro.
- Desconectar la opción de geolocalización para que nadie sepa dónde estás.
- La web-cam puede activarse aunque no la estés utilizando. Tápala si es necesario.

👤 INFORMACIÓN PERSONAL

- No poner datos personales (teléfono, dirección...).
- Mejor no poner tu foto en el perfil y si utilizar un dibujo, un paisaje o algo que te guste pero que no te identifique.
- Ten cuidado con las fotos y vídeos que cuelgas en la red porque, una vez subidas, pierdes el control sobre ellas.
- Utiliza nicks para navegar por internet.
- Activa la privacidad en cualquier red social que utilices.
- No cedas ante el chantaje o la presión de otras personas en la red. Si ésto ocurre, cuéntaselo a una persona adulta.