



# Reflexiona sobre com protegir-te a la xarxa!

Algú t'intimida a les xarxes socials.  
Saps qui t'ha enviat els missatges?



Pots **parlar amb ells** i expressar-los com et sents?



Saps com **denunciar contingut** al propietari del servei on surt publicat?



Demana'ls que **eliminin/aturin els missatges**.  
Explica'ls perquè aquests t'entristeixen/molesten.  
Això pot aturar l'assetjament?



**Bé! denuncia el contingut**  
- afegeix tanta informació com puguis incloent enllaços i si és possible les captures de pantalla.



**Contacta amb nosaltres** a [www.internetsegura.cat](http://www.internetsegura.cat) per obtenir més informació de com reportar contingut ofensiu.

Planteja't **bloquejar-los** per no haver de mirar el contingut.  
**Denuncia aquests usuaris** al propietari del servei -cerca suport d'un adult responsable que t'ajudi.  
S'atura l'assetjament?



**Bé!**  
Recorda que cal tractar sempre als altres de la mateixa manera que t'agradaria que t'adrecessin a tu.

**Persisteix – no et rendeixis!**  
El ciberassetjament és dolent i no es pot tolerar. Visita a [www.internetsegura.cat](http://www.internetsegura.cat) per demanar més assessorament i suport per ajudar-te a que s'aturi l'assetjament.

