

10

RECOMANACIONS PER A L'ÚS SALUDABLE DE LES XARXES SOCIALS

1

Fomentar l'ús de funcions que promoguin el suport social, la companyia en línia i la intimitat emocional.

2

Informar els adolescents sobre la gestió de dades en xarxes socials de manera explícita i repetida.

3

Supervisar i establir límits és essencial, equilibrant la necessitat de privacitat.

4

Reduir la visualització de comportaments il·legals o perjudicials

5

Reduir l'exposició al "ciberodi". Entrenar als adolescents per a reconèixer i criticar missatges racistes.

6

Screening regular. Identificar signes (ús excessiu, mentides, interrupcions en relacions...).

7

Limitar l'ús per a preservar la son i l'activitat física.

8

Reduir la comparació social que afecti l'autoimatge, l'alimentació desordenada i símptomes depressius.

9

Formació en alfabetització de XXSS. Competències psicològiques per a un ús equilibrat i significatiu.

10

Invertir en investigació continua sobre els efectes de les xarxes socials en el desenvolupament de l'adolescent.

