



# Bones pràctiques en l'ús de les xarxes socials

Contra la violència de gènere



## 1. Demuestra el teu sentit comú

Tot el que fas en la vida real i en la vida virtual, té i tindrà conseqüències



## 2. Demana ajuda a temps

Si sofreixes assetjament en la xarxa, no silencies el problema, hi ha solució!



## 3. Denuncia

Denuncia i rebutja els continguts masclistes en la xarxa

## 4. Cuida la teua imatge

Tingues en compte que tot el que publiquis en la xarxa, es queda en la xarxa



## 5. Crea Igualtat

Sigues crític amb els models de masculinitat i feminitat que hi ha en la xarxa



## 6. La xarxa social no és xarxa real

Distingeix sempre el que és virtual del que és real. Analitza tot des d'una perspectiva crítica



## 7. No t'emboliques

Les qüestions sentimentals en les teues relacions es resolen millor en persona



## 8. Fuig d'estereotips masclistes

Comunica't en la xarxa com "persona", sense estereotips masclistes