

ESTILS



Redueixen a deu dies la durada dels tractaments de fecundació 'in vitro'

La clínica Salut de la Dona Dexeus redueix a deu dies, en comptes de les quatre o sis setmanes habituals, la durada dels tractaments de fecundació *in vitro*. Es tracta d'una nova estratègia d'estimulació mitjançant la qual la data de la menstruació deixa de ser el factor decisiu per a l'inici del

tractament de reproducció assistida. "El procés s'allargava en haver d'esperar el moment concret del cicle menstrual per estimular l'ovari", diu en un comunicat la doctora Francisca Martínez, directora de R+D de l'àrea clínica del Servei de Medicina de la Reproducció de Salut de la Dexeus.

És segur el Facebook

Als pares els preocupa que els seus fills pengin dades personals, siguin víctimes de continguts ofensius o acceptin desconeguts com a amics

ELISABET ESCRICHE

Un estudi de la Fundació Pere Tarrés fet a pares amb fills adolescents conclou que un 73% dels joves tenen perfil a les xarxes socials i que, d'aquests, un 55% tenen els seus pares entre els contactes. ¿Són segurs, però, els perfils creats per aquests adolescents? El mateix estudi afirma que el 61% dels pares creuen que els seus fills utilitzen les xarxes socials de manera segura: tot i així més de la meitat estan amoïnats per quin tipus d'informació personal hi pengen. El que més els angoixa és que detallin l'adreça de casa o telèfons, el tipus de continguts que comparteixen i, sobretot, que acceptin com a amics persones que no coneixen. "També els preocupen les notícies que surten als mitjans de comunicació sobre fets greus, com baralles, que acaben circulant per les diferents xarxes, perquè no volen que els seus fills passin per una situació similar", explica el director general

de la Fundació Pere Tarrés, Josep Oriol Pujol. Un dels últims exemples més mediàtics va ser la brutal agressió d'una noia de 14 anys a una menor de la mateixa edat al centre de Sabadell (Vallès Occidental). La baralla es va produir en presència d'altres joves, una de les quals va registrar la pallissa amb un telèfon mòbil i la va penjar a la xarxa.

Perquè els pares sàpiguen quines mesures han de prendre els seus fills per evitar enurts, Facebook i la Fundació Pere Tarrés han dut a terme un programa d'educació dirigit a ells sobre la utilització de les xarxes socials. La iniciativa s'ha desenvolupat en quatre mercats de Barcelona -els de la Concepció, la Sagrada Família, la Guineueta i les Corts- i es preveu estendre-la a altres punts concorreguts de la ciutat que encara estan per determinar. "Ensenyem tres pautes bàsiques: les



Seguidors
Segons un estudi un 73% dels joves tenen perfil a la xarxa

configuracions de privacitat i les de seguretat [que permeten a l'usuari decidir quin nivell de protecció vol] i un centre de seguretat per a famílies que acabem de posar en servei en què es poden trobar consells per als pares, adolescents o professors sobre com utilitzar la xarxa social", explica la directora d'assumptes públics de Facebook a l'Estat, Natalia Basterrechea. Segons la portaveu de la plataforma és important que els pares coneguin aquestes eines per poder assessorar correctament els fills.

Passos a seguir

Recomanacions bàsiques per als pares

● **Crea el teu propi perfil**

Obrir un compte a Facebook és senzill i és la millor manera perquè puguis familiaritzar-te amb la xarxa social.

● **Demana ajuda al teu fill**

És molt probable que el teu fill tingui més coneixements de les xarxes socials que tu. Demana-li que t'ajudi a resoldre qualsevol dubte que tinguis.

● **Crea un grup familiar**

És un bon començament i us permetrà tenir un espai privat on podreu compartir fotografies i mantenir-vos en contacte.

● **Compartir informació**

Ensenya al teu fill els aspectes bàsics per navegar de manera segura a internet i perquè el seu perfil sigui tan segur com sigui possible. Parla-li sobre la seguretat tecnològica de la mateixa manera que ho fas amb la seguretat viària.

● **Protegeix la teva privacitat**

Per defecte Facebook permet que tothom pugui contactar amb un nou perfil o buscar-lo. Fins i tot la resta d'usuaris poden veure tot el que es penja al mur. Per evitar que això passi s'ha d'anar a la pestanya de privacitat i limitar la vi-

sualització de tota la informació només als amics.

● **Denuncia**

Qualsevol usuari pot denunciar un contingut ofensiu i alhora comprovar l'estat d'aquesta denúncia.

● **Centre d'ajuda**

És una eina on trobaràs informació sobre qualsevol aspecte relacionat amb el funcionament de la plataforma. Per accedir-hi has d'anar a l'adreça: www.facebook.com/help.

● **Centre de seguretat familiar**

Trobaràs consells, recursos i informació dirigida especialment a pares i fills. L'adreça per accedir-hi és www.facebook.com/safety. Pots visitar-la encara que no tinguis perfil a la xarxa social.



La 'it girl' Inès de la Fressange, per a Uniqlo

La col·lecció càpsula que ha dissenyat la model Inès de la Fressange per a la firma japonesa Uniqlo –que obrirà la seva primera botiga de l'Estat a Barcelona– ja està a la venda. Camises de lli francès, vestits *oversize*, pantalons folgats i jaquetes són les peces materialitzades amb l'estil de De la Fressange.



Birchbox fitxa la bloguera Gala González

Birchbox és una empresa que ofereix als seus subscriptors –en tenen una base mensual de 400.000– un tastet mensual de productes de bellesa. En el *pack* del mes d'abril, rebran un esmalt en tons cremosos de la nova col·lecció que firma la bloguera Gala González, neboda d'Adolfo Domínguez.



del meu fill?

Segons Facebook una altra clau perquè el perfil sigui segur és la comunicació entre usuaris. L'últim informe de la xarxa social, elaborat conjuntament amb experts de psicologia i de la ciència de les emocions, conclou que quan un usuari es posa en contacte amb un altre per dir que li molesta una fotografia o un contingut que ha penjat, acostuma a ser eliminat. Segons el mateix estudi en un 85% dels casos les dues persones estableixen una conversa i en un 62% l'usuari contactat reacciona de manera positiva quan se li demana que esborri un *post*. “Per arribar a aquest punt és clau la comunicació entre pares i fills sobre l'ús d'internet”, explica Basterrechea.

La Mònica Casadevall té un fill de 17 anys, l'Àlex. Fa dos anys que es va crear un perfil a Facebook. Té més de 800 amics, alguns dels

quals –admet la mare– no coneix personalment. Tot i que ella també té un perfil, va optar per no ser *amiga* del seu fill. “No volia que se sentís controlat”, explica. La Mònica, però, va demanar a dues amigues seves que se sumessin a la xarxa de contactes de l'Àlex. “Si algun cop han vist alguna cosa estranya m'ho han comentat i jo m'ho he fet venir bé per fer sortir el tema”, detalla. El que sí que va fer la Mònica és conscienciar el seu fill que no publicués cap mena d'informació personal. “Al principi ell ho va trobar exagerat. Ara ho entén perfectament, sobretot quan veu notícies als mitjans de comunicació sobre vídeos violents que s'han penjat a la xarxa”, explica la mare. Durant aquests dos anys dues noies han molestat l'Àlex via missatges privats. “Primer els va dir educadament que el deixessin tranquil però com que elles insi-

en finalment va optar per bloquejar-les”, indica la Mònica.

Els educadors són partidaris que els pares formin part de la xarxa de contactes del seu fill. “Així pots tenir un mínim control”, explica la Marta, una de les educadores de la Fundació Pere Tarrés. Alhora insisteixen que el primer contacte de l'adolescent amb la xarxa el faci amb algun dels pares al costat. “Els pares tenim la responsabilitat d'educar els fills i en aquesta educació hi ha una nova realitat social que són les xarxes socials”, insisteix el director general de la Fundació.

“És millor ajudar que prohibir”

L'Elisabet Puig té una filla de 14 anys, la Maria, que acaba de crear un perfil a Facebook. El primer que van fer és fer-se amigues. “Tot i que crec que és molt jove, prefereixo que l'obri davant meu que prohibir-li i que ho faci pel seu compte”, explica. Durant la creació del perfil, l'Elisabet li va ensenyar a través de l'opció de privacitat com limitar només als amics la visualització de totes les publicacions. “Per mi el més important és escoltar els seus dubtes, saber on es connecta i aprofitar les eines que li dona la mateixa xarxa per denunciar o posar límits a tot el que penja”, explica l'Elisabet.

Aquesta mare creu que Facebook ha millorat les eines de seguretat, però no entén com per defecte quan crees un nou perfil tothom hi pot accedir. “Tampoc trobo lògic que sigui l'usuari qui hagi de denunciar un contingut inapropiat. La mateixa plataforma hauria de tenir els seus propis mecanismes per controlar què es penja i què no”, explica. La Maria porta dues setmanes a Facebook i de moment només s'ha fet amiga de companyes de classe o familiars. “Ara vol obrir-se compte a Twitter, però s'haurà d'esperar perquè primer m'he d'informar de com funciona”, indica la seva mare.

Consells que han de seguir els adolescents quan creen un perfil

La contrasenya és secreta

Les dues premisses més importants que has de tenir en compte a l'hora de crear un perfil a Facebook és que mai comparteixis la contrasenya amb ningú i que tampoc acceptis sol·licituds d'amistats de persones que no coneguis. Per millorar la seguretat els experts recomanen que periòdicament canviïs la contrasenya.



No permetis missatges ofensius al teu mur

Si reps algun missatge o publicació de caràcter ofensiu o abusi al teu mur pots ignorarlo, demanar a la persona que s'abstingui de comunicar-se amb tu, deixar l'amistat o directament bloquejar aquesta persona. També és important que ho expliquis a algun adult de la teva confiança perquè t'ajudi a gestionar correctament el cas.

Denuncia tots els continguts abusius

Facebook no filtra els continguts abusius, com els vídeos d'adolescents barallant-se que en els últims mesos s'han pogut veure en diferents xarxes. Han de ser els usuaris els que els denunciïn encara que no siguin directament afectats. També es pot alertar de pàgines inadequades o perfils falsos. Totes les denúncies són confidencials.

Has de ser responsable del que escrius

Tot el que publiques, des d'un comentari fins a una nota, es pot copiar, enganxar i distribuir a qualsevol altre usuari o xarxa encara que no ho vulguis. Per tant, abans d'escriure qualsevol cosa pensa si aquest contingut t'agradaria que s'estengués per tota l'escola o se n'assabentés algú amb qui poguessis arribar a tenir alguna mena de relació.

