



# STAY SAFE, STAY REAL!

La tecnologia è potente, ma tu lo sei di più.

## 01 Se ti fa stare male, non è un caso

Gli algoritmi scelgono cosa mostrarti per trattenerci online, non per farti stare bene. Se inizi a vedere contenuti che ti agitano o ti fanno arrabbiare, fai una pausa. La consapevolezza è la tua difesa.

01

## 06 Le challenge possono uccidere

Seramente. Sfide pericolose che girano su TikTok o altre piattaforme hanno causato morti reali. Non importa quante views faresti: la tua vita vale infinitamente di più. Non c'è reset nella vita vera.

06

## 02 L'IA non può prendersi cura di te

ChatGPT, Gemini e simili possono fare conversazione, ma non capiscono davvero come stai. Non sentono emozioni, non colgono segnali di sofferenza, non possono aiutarti nei momenti seri. Ma soprattutto, possono darti consigli sbagliati. Se senti che qualcosa ti pesa, parlane con una persona vera e qualificata. La tua salute mentale merita presenza, non risposte automatiche.

02

## 07 Deepfake: la tua faccia non è più solo tua

Con l'IA chiunque può mettere la tua faccia su video fake. Limita le foto che posti, usa le impostazioni di privacy e sappi che se capita, NON è colpa tua. Segnala immediatamente e chiedi aiuto.

07

## 03 Screenshot = prova. Sempre.

Se qualcuno ti minaccia, insulta o ricatta online: fai sempre uno screenshot. Non cancellare niente. Poi blocca, segnala e mostra gli screenshot a un adulto di cui ti fidi. Le prove contano, la tua parola conta.

03

## 08 Riprenditi il tuo tempo: hai tu il comando

Controlla regolarmente le impostazioni di "Benessere Digitale" (se hai Android) e l'impostazione "Tempo di utilizzo" (se hai Apple) per monitorare quanto tempo passi online e quali app ti assorbono di più. Scegli dei momenti detox: prova a spegnere tutto un'ora prima di andare a dormire e tieni il telefono lontano dal tavolo durante i pasti. È una regola che vale per te, ma ricorda che vale anche per gli adulti!

08

## 04 La tua immagine online è per sempre

Quella foto imbarazzante? Quel commento di cui ti pentirai? Potrebbero riapparire tra anni. Università, lavori, relazioni... tutto può essere trovato online. Una volta pubblicato, non è più solo tuo.

04

## 09 Le impostazioni giuste per la tua privacy

Il tuo profilo non è una vetrina per chiunque: decidi tu chi può guardare la tua vita e le tue foto. Inizia subito proteggendo la tua immagine del profilo su WhatsApp: impostala in modo che sia visibile solo ai tuoi contatti. Per farlo segui questi semplici passaggi: Apri WhatsApp Impostazioni -> Privacy -> Immagini del profilo -> seleziona la voce "I miei contatti".

09

## 05 I "mi piace" non sono la tua autostima

Se cancelli un post perché ha pochi like o controlli sempre chi ha guardato le tue storie, fermati. La vera approvazione non arriva dalle notifiche, ma da come ti senti tu. Non lasciare che un algoritmo decida se oggi sei speciale oppure no.

05

## 10 Non sei debole se chiedi aiuto

Se senti che il digitale ti sta prendendo più spazio del dovuto — tra gaming, social o acquisti online — non affrontarlo da solo. Parlane con un genitore, un insegnante o un adulto di cui ti fidi. Gli esperti Di.Te., che si occupano ogni giorno di cyberbullismo e dipendenze tecnologiche, sono disponibili anche tramite il numero verde.

10