

## Uza Internet Ne'e Hanesan Divertimentu Ida!

*Haksolok no keta haluha atu  
asegura katak ita seguru.*

Imi bele halo buat barak furak ho internet. Imi bele halimar jogus, imi bele koalia ho imi nia belun sira, hasoru belun foun sira no asesu ba informasaun importante sira. Foinsa'e Timor-oan barak mak utiliza internet ba Facebook, What's App, Twitter, Skype no aplikasaun sira seluk ne'ebe hanesan. Imi iha direitu atu goza no esplora buat hotu ne'ebe mundu dijital oferese!

Maibe imi mós presiza hatene katak, husi internet imi bele asesu ba buat rumu mak imi lagosta iha interner, hanesan imajen no istoria sira mak bele konfusa imi no bele mós halo imi hakfodak. Imi nia kolega sira no adultu sira mak imi konfia sira laos ema mesak mak iha mudu dijital ne'e. Infelizmente intenet mós utiliza husi ema sira ne'ebe ladiak ka ema sira ne'ebe ho intensau aat, prejudika, abuza ka goza imi ka ema seluk. Bainhira utiliza internet imi presiza hatene regra baziku sira atu bele asegura imi nia aan rasik no ema seluk.

Imi iha direitu atu utiliza internet ho seguru no tau imi nia limitasaun rasik. Koko atu halo diak ho ema seluk nudar o mós gosta ema seluk atu halo diak ba o. Sai ema matenek, responsabilidade liu husi online ne'ebe seguru, no iha moris lolos nian!

### Risku hirak ne'ebe interligadu ho utilizasaun internet hirak seluk:

1 Visiu

ne'e bele akontese wainhira labarik lakon tempu barak liu ba telemovel ho internet no husik hela serbisu eskola nian, serbisu uma laran no nsst.

2 Espozisaun ba subtánsia problemática ka ilegal

Ne'e inklui pornografia no asesu ba seksual, violensia risku ekonomia ka konteudu seluk ne'ebe mak ho potensia fó perigu.

3 Fahe sai ba ema (Oversharing) informasaun no foto privadu

Ida ne'e bele hamosu perigu karik informasaun ne'e monu iha ema ne'ebe sala no iha relasaun ho ema ne'ebe uza beibeik online – bainhira ema adultu hamosu relasaun emosional ho labarik ida hodihetan sira nia fiar ba objektivu abuzu no esplorasaun seksual. Ema boot dalaruma subar husi ninia perfil falsu no koko atu buka barak atu hatene konaba rede familia no sosial labarik no, karik sira sente ida ne'e "seguru duní" depois sei koko atu halo izolasuna ba sira nia vítima no bele utiliza adulasaun no promesa prezente sira, ka ameasa no intimidasaun hodi atu bele kontrola.

4 Haruka mensajen seksual husi telemovel (Sexting)

Ne'e mak labarik no foinsa'e sira tau sira nia aan iha risku nia laran liu husi postajen imajen seksual provokativu husi sira nia aan rasik liu husi online ka sira haruka ba sira nia kolega sira utiliza teknolojia mobile.

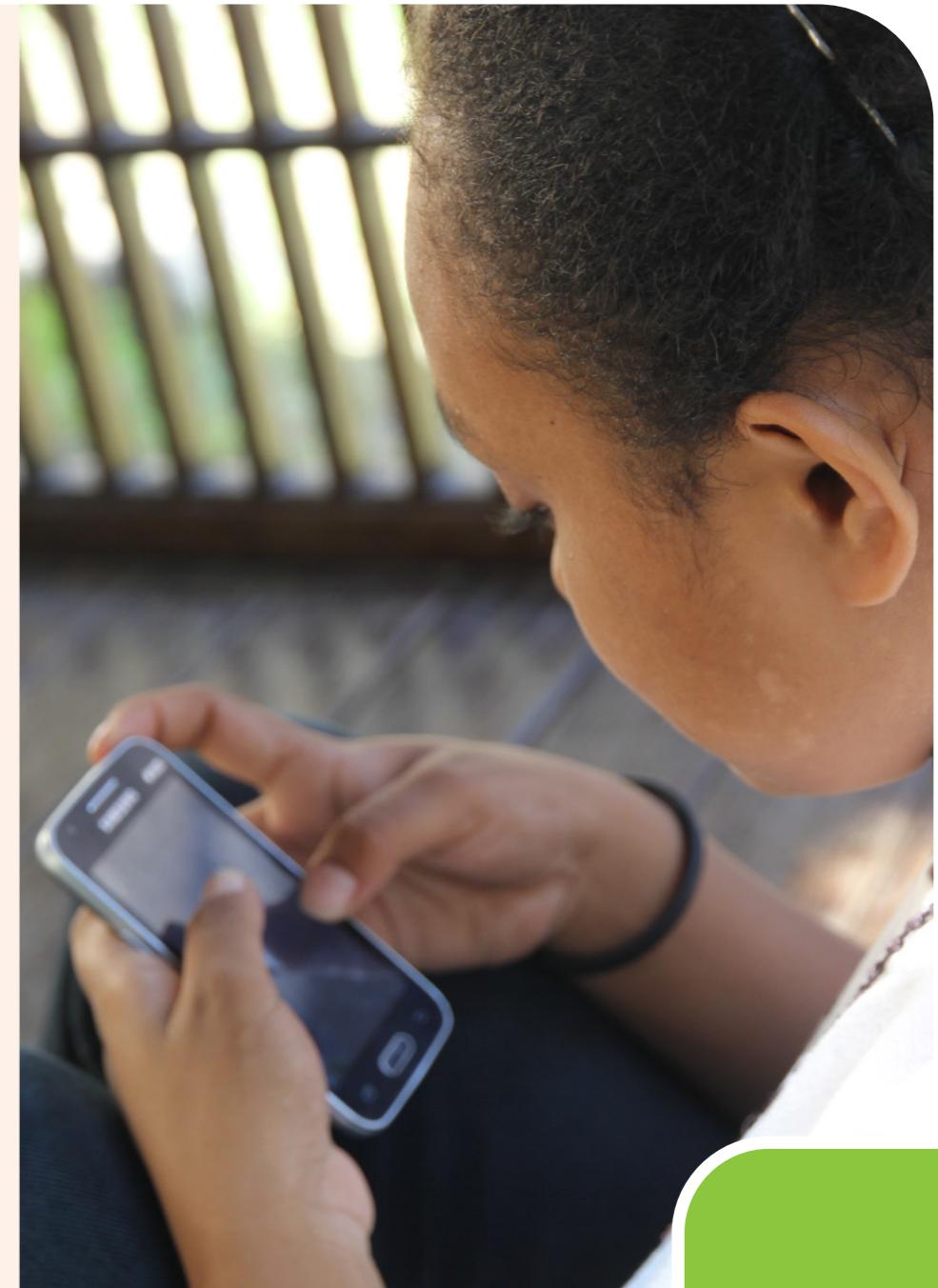
5 Goza-malu liu husi sosial midia (Cyberbullying)

Ida ne'e akontese bainhira rumores negativu, hahalok, imajen ka video konaba ema ruma mak espalla iha internet ka liu husi telemovel. Buat ida ne'e bele sai estensaun goza-malu oin ho oin, ka forma retaliasaun ba insidente offline. Ne'e bele sai ladiak no estraga tambo espande luan tebes ba ema barak, konteudu ne'ebe iha sei bebeik; gozu ho meiu elektróniku bele akontese 24/7 ho nune'e bele kontra privasidade vitíma nian no karik bele mós "aseguru" fatin sira hanesan iha sira nia uma, no informasaun privadu bele halo manipulaun, muda imajen vizual no ida ne'e depois bele pasa ba ema seluk. Buat ida ne'e mós bele halo ho meiu anónimu. Goza-malu liu husi sosial midia (Cyber-bullying) bele estraga vitíma nia imajen no dignidade.

Ba informasaun liu tan, bele hare'e [www.unicef.org/timorleste](http://www.unicef.org/timorleste)

**Instala 'Aplikasaun Parental' atu prevene imi nia an husi pornografia no porno asaun.**

Se ita hakarak atu hato'o keixa ka preokupasaun relasiona ho protesaun iha midia internet halo favor kontaktu: **PNTL; Unidade Ema Vulneravel (VPU) ou Ofisial Protesaun Labarik (OPL)**



**Uza Internet:  
Matadalan ba Labarik no Foinsa'e sira**

## Defini ita nia Limite rasik



Asegura nia privasidade, imi nia familia no imi nia kolega sira. Koko atu labele hato'o ka hatete sai barak liu informasaun privadu konaba ita nia aan rasik ka ema seluk ne'ebe besik ho ita, inklui ita nia familia. Imi la hatene se-se de'it mak bele asesu ba informasaun liu husi online.



Karik imi uza hamutuk situs rede sosial utiliza regras privadu hodi asegura imi nia perfil online atu nune'e so ita nia belun sira deit mak bele haree. Karik posivel, duke uza ita nia naran lolos, ita tenke utiliza ita nia naran istimada ne'ebe lolos mak ita nia belun sira koñese.



Hanoin halo didiak antes imi halo publikasaun ka fahe saida de'it liu husi online. Ita-boot prontu ona atu fahe ho ema hotu iha online, imi nia belun diak sira, no mós ema seluk ne'ebe imi lakoñese? Wainhira imi hatama ona informasaun, foto, ka material seluk iha internet, ita sei labele hasai fali ka prevene ema seluk atu uza ida ne'e. Ita mós sei latatene buat hirak ne'e sei ba para iha ne'ebe.



Presiza krítiku ho buat ne'ebe imi lee no haree iha internet. Saida mak hatudu hanesan faktus ida ne'e dalaruma laos realidade.



Imi iha direitu hanesan mós ema seluk, tenke respeita sira. Imi labele simu hahalok aat ka abuzus husi ema seluk. Regulamento no espetativa normal sira hahalok ne'ebe aseitavel vale ba iha online no mós moris lolos nian.

## Hasoru kolega sira liu husi online no off Line Loos

1

Dalaruma kontaktu liu husi online bele sai belun diak.



2

Hanoin halo diak antes hasoru direita ho kolega online. Karik imi hakarak duni atu hasoru ho kolega online, persiza lori ema ruma ne'ebe imi fier. Imi tenke husu inan-aman ka ema adultu ruma ne'ebe imi fier baa hamutuk ho imi atu nune'e bele prevene husi intensaun aat ne'ebe bele halo imi la kontente.

3

Hanoin ba katak imi nia kolega online dalaruma bele nakfilak ba ema oin seluk.

## Simu konvite/sai belum diak

1

Mayoria ema ne'ebe imi halo komunikasaun liu husi online dalaruma nia imi nia belun iha moris lolos nian. Imi mós bele iha ligasaun tutan ho imi nia belun sira nia belun. Dalabarak bele mós furak maibe iha tempu hanesan imi latatene lolos ema ne'e rasik, karik imi preparadu ona atu "SURA" sira hanesan "belun" no fahe ho sira informasaun hanesan ida ne'ebe imi fahe ho imi nia belun tuan no belun diak sira?

2

Liu husi koneksaun online imi bele iha ligasaun ho ema sira ne'ebe antes ne'e imi nunka koñese. Dalaruma imi hetan konvite husi ema deskoñesidu ne'ebe lakoñese no hakarak hatama imi iha sira nia lista kontaktu no haree imi nia perfil, maibe ladun diak hodi simu sira. Laiha salah se imi lasimu konvite husi ema ne'ebe mak imi dúvida. Hetan kontaktu barak no barak liu tan mak laos pontu esensial husi rede sosial.



## Reasaun

1

Proteje imi nia aan husi konteudu perturbadora no enkomodada. Diak liu lalika asesu ba situs sira ne'e. Se imi hare buat ruma ne'ebe mak enkomoda imi, imi bele koalia ba imi nia inan-aman ka ema adultu ruma ne'ebe mak imi fier.

2

Ignora hela tiha situs ne'ebe hatudu hahalok aat sira ne'ebe ladiak. Blokeia tiha hahalok sira ne'ebe mak agresivu, koalia aat, provoka malu, ka ema ruma ne'ebe mak hakarak fahe informasun aat.

3

Blokeia tiha ema ruma ne'ebe mak aprosimu imi ho hahalok aat, lahalo imi kontente ka ameasa husi email ka komentariu ruma. Karik email ka komentariu ruma ne'ebe mak halo imi sente ladiak imi bele grava tiha hodi hatudu ba ema adultu ruma hodi husu konsellu karik presiza.

## Fó hatene imi nia preokupasaun ba ema seluk

1

Se imi iha problema ruma bainhira online, imi tenki hateten sai ba ema ruma mak imi fier. Ba imi nia inan-aman/adultu ne'ebe imi fier atu fó konsellu diak konaba saída mak imi atu halo. Laproblema karik susar atu rezolve!

2

Imi tenki hatoman-aan atu relata konaba atitude aat ka situs sira ne'ebe mak aat iha internet.

3

Imi mós bele relata konaba hahalok ilegal sira ba xefe suku ka polisia.

4

Tenki iha atensaun ho ema ruma, liu-liu ema deskoñesidu mak hakarak koalia ho imi konaba seks. Tenki hatene katak imi nunka hatene didiak konaba ema sira ne'e nia identidade, no mós intensaun husi ema sira ne'e. Aprosimu labarik ka foinsa'e ruma konaba seksual ida ne'e sempre konsidera hanesan kazu seriu ne'e duni persiza fó hatene ba adultu ruma mak imi fier atu nune'e imi bele relata kazu ne'e.

5

Se ema ruma bosok imi no imi tama tiha ba atividade seksual nian ka transmite imi nia foto ruma ba intensaun seksual nian, imi tenki fó hatene ba ema adultu ruma mak imi fier atu ajuda ka husu konsellu. Adultu sira laiha direitu atu husu ka hakarak buat natureza partikular husi labarik ka foinsa'e - ida ne'e responsabilidade adultu sira nian!