

# Rezo Sosyal ak Sante Mantal Jèn Moun yo:

Yon Gid pou Paran yo ak Moun  
k ap Bay Swen yo



Platfòm rezo sosyal, tankou Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube ak X (ki te rele Twitter oparavan), vin fè pati lavi nou chak jou. Itilizasyon rezo sosyal depi nan timoun kapab jwe yon gwo wòl nan relasyon ak eksperyans ki fè enpak sou kwasans, devlopman ak sante mantal timoun yo.

## Efè Itilizasyon Rezo Sosyal yo

Nan lane 2023, **Chirijyen Jeneral Etazini an te di**: "Prèske chak adolesan nan peyi Etazini itilize rezo sosyal yo, men nou toujou pa genyen ase prèv ki montre li san danje pou yo. San timoun nou yo pa konnen, yo ap patisipe nan yon eksperyans alontèm."

Rezo sosyal yo ka sitou danjere pou sante mantal jèn moun yo. Men ki mal yo kapab fè:

- ⦿ **Konparezon sosyal negatif.** Rezo sosyal yo fè jèn moun yo gen laperèz kòm kwa yo rate yon bagay, yo wont kò yo epi yo mete yo an kontak ak lòt kontni ki kapab fè yo gen yon imaj ki negatif pou tèt yo.
- ⦿ **Sispann fè aktivite ki bon pou lasante.** Rezo sosyal yo kapab anpeche jèn moun yo pase tan avèk zanmi, yo kapab anpeche yo konsantre sou lekòl, fè egzèsis ak lòt aktivite ki enpòtan pou sante mantal yo.
- ⦿ **Pwoblèm somèy.** Lè ou itilize rezo sosyal yo anvan w al kouche, sa kapab rann somèy la, ki se yon bagay ki enpòtan anpil pou sante mantal ou, pi difisil.
- ⦿ **Plis estrès ak dezespwa.** Rezo sosyal yo montre jèn moun yo nouvèl oswa istwa ki efreyan epi ki bay konfizyon, ak lòt kontni ki kapab twò difisil pou yo jere.
- ⦿ **Kontak ak kontni ki danjere.** Gendelè jèn moun yo kapab tonbe sou kontni ki ankouraje moun fè tèt yo mal oswa lòt aktivite ki danjere, tankou kontni seksyèl ki nuizib oswa ki pa apwopriye.
- ⦿ **Tizonnay ak entimidasyon sou entènèt.** Jounen jodi a, jèn moun yo kapab pale avèk zanmi yo fasil e menm avèk moun yo pa konnen, men tou sa fè yo gen plis risk pou yo resevwa mesaj ki menasan oswa ki danjere.

## Kisa Ou Kapab Fè?

### Ankouraje Devlopman Konpetans

- ⦿ Pale ak timoun yo sou fason yo itilize rezo sosyal yo epi chèche konnen plis sou eksperyans yo fè avèk yo. Men sou kèk sijè nou kapab pale:
  - Kijan ou itilize rezo sosyal yo kounye a, epi kijan yo fè ou santi w?
  - Èske gen bagay ou ta vle chanje nan fason ou itilize rezo sosyal yo?
  - Èske ou te wè yon bagay sou rezo sosyal yo ki enkyete ou?
- ⦿ Jwenn plis enfòmasyon sou rezo sosyal ak sante mantal jèn moun yo:
  - Common Sense Media, ki se yon òganizasyon edikasyon ak defans enterè san bi likratif, pwopoze yon seri atik ak konsèy pou paran yo ak moun k ap bay swen yo: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).

- Akademi Pedyatri Ameriken pwopoze yon fèy ki gen konsèy pou paran yo ak moun k ap bay swen yo: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).
- ⊙ Jwenn plis enfòmasyon sou rezo sosyal yo epi devlope konpetans ki kore sante mantal lè ou suiv kou sou entènèt avèk pitit ou a. Sistèm Bibliyotèk Lekòl (School Library System) Vil New York la pwopoze kontni sou sijè yo selon klas la nan patenarya avèk Common Sense Media nan lyen sa a [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Ale nan lyen sa a [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) epi chèche tit leson sa yo:
  - **"My Social Media Life" (Lavi Mwen sou Rezo Sosyal)** (fason pou navige nan panse ak emosyon yo)
  - **"Social Media and How You Feel" (Rezo Sosyal ak Fason Ou Santi Ou)** (fason pou ogmante santiman pozitif yo)
  - **"What You Send" (Mesaj Ou Voye Yo)** (fason pou aji avèk konpasyon)

## Redui Kontak ak Kontni ki Danjere

- ⊙ Panse pou bay timoun yo yon telefòn pliyan ki pa kapab monte sou rezo sosyal yo. Tann lè timoun nan gen omwen 14 lane anvan w ba li yon esmatfòn. Apresa, fè yon lòt evalyasyon sou baz prèv aktyèl ki montre move efè li fè sou li yo epi pwèn fò ak bezwen timoun nan.
- ⊙ Ankouraje tout moun nan fanmi an sispann itilize telefòn pandan kèk moman, tankou pandan yo ap manje, pandan aktivite famiyal yo oswa anvan yo al kouche.
- ⊙ Jwenn aktivite tout moun renmen fè ansanm san yo pa itilize ekran, tankou jwèt, atizana, espò, oswa senpleman moman pou yo pale youn ak lòt.
- ⊙ Fè tout moun nan fanmi an pran tan pou yo pèsonalize paramèt aplikasyon rezo sosyal yo nan manyè ki kore sante mantal chak moun nan fanmi an, tankou:
  - Jan fil aktyalite a konfigire, tankou jan li itilize done yo ak ki sijè li bay priyorite
  - Kilè epi si yo afiche notifikasyon yo
  - Limit tan pou itilize yo ak rapèl pou pran poz
  - Limit konfidansyalite ki konsène moun ki kapab wè kont yon moun epi entèyaji avèk li

Jwenn plis enfòmasyon sou fason pou fè sa pou diferan aplikasyon:

### Instagram ak Facebook:

Jèn moun yo:

[about.meta.com/actions/safety/audiences/youth](https://about.meta.com/actions/safety/audiences/youth)

Paran yo ak moun  
k ap bay swen yo:

[familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

### Snapchat:

Jèn moun yo:

[bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)

Paran yo ak moun  
k ap bay swen yo:

[parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

### TikTok:

Jèn moun yo: [tiktok.com/safety/youth-portal](https://tiktok.com/safety/youth-portal)

Paran yo ak moun  
k ap bay swen yo:

[tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

- ⊙ Fikse bon abitud ak objektif nan zafè itilizasyon rezo sosyal antanke fanmi. Plan Medya Fanmi (Family Media Plan) Akademi Pedyatri Ameriken an pwopoze yon gid potansyèl: [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## Rann Rezo Sosyal yo Mwens Danjere

- ⊙ Enskri sou lis adrès pou gwoup defans enterè ki konsantre sou sante mantal jèn moun yo ak rezo sosyal yo pou w jwenn okazyon pou w patisipe, tankou Mental Health America ([mhanational.org](https://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)) ak Common Sense Media ([commonsense.org](https://commonsense.org)).

- ⦿ Ankouraje jèn moun yo pataje opinyon yo epi patisipe nan pwogram kominotè ki pèmèt yo defann chanjman yo ta renmen wè ki fèt yo. Jèn moun yo kapab kontakte Majistra a nan [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) epi chèche lòt reprezantan yo eli yo nan [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## Lòt Resous yo

### Fason pou Ankouraje Devlopman Konpetans

Lekòl Piblik Vil New York (NYC Public Schools) yo rekòmande diferan pwogram ki kapab ede devlope konpetans esansyèl yo: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Pwogram yo gen ladan yo:

- ⦿ Plan kou Common Sense Media yo pou tout klas: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Be Internet Awesome, ki se yon pwogram Google pou anseye timoun yo sekirite sou entènèt: [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⦿ Switch: Byennèt ak Sekirite Nimerik Blackbaud, ki se yon konpayi k ap bay sipò nan zafè edikasyon: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### Fason pou Jwenn Sèvis Sipò yo

**988** pèmèt moun jwenn konsèy gratis, an sekre lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak konsomasyon sibstans ak referans pou laswenyay. Rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan lyen sa a [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Konseye yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan telefòn. Yo pale plis pase 200 lang.

**NYC Teenspace** bay nenpòt moun ki gen ant 13 ak 17 lane ki abite nan Vil New York sipò gratis sou entènèt nan zafè sante mantal. Pou w enskri epi resevwa aksè nan kou ak konsèy anliy ki fèt sèlman pou adolesan yo oswa pou yo mete ou avèk yon terapet pou seyans vityèl an dirèk yo, ale sou [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### Fason pou Redui Kontak ak Kontni ki Danjere

Jan yo mansyone pi wo a, gade nan fèy konsèy Akademi Pedyatri Ameriken an ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) ak Plan Medya Fanmi an ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)) pou w jwenn èd pou ka fikse bon limit.

Common Sense Media pwopoze gid pou diferan platfòm rezo sosyal ki eksplike danje ki ka genyen yo ak fason pou evite yo:

- ⦿ Instagram: [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)
- ⦿ Snapchat: [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)
- ⦿ TikTok: [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

### Fason pou Rann Rezo Sosyal yo Mwens Danjere

Gwoup defans enterè yo angaje yo kounye a nan plizyè mouvman pou rann rezo sosyal yo mwens danjere pou jèn moun yo, tankou:

- ⦿ The Kids Online Safety Act (Lwa sou Sekirite Timoun yo sou Entènèt): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (Kòd Konsepsyon ki Adapte ak Laj): [5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) epi chèche "**social media and youth mental health**" (rezon sosyal ak sante mantal jèn moun yo).