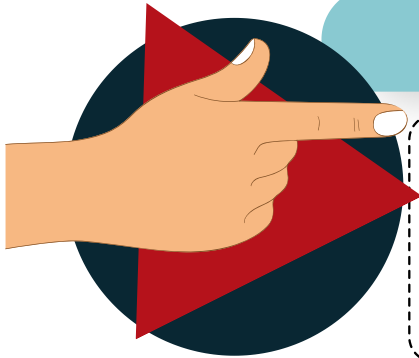


Rules for the Digital World

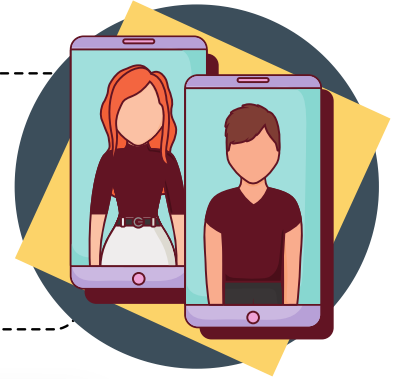
RULE #1: YOU ARE IN CONTROL



You are in control of the content you watch and create. Always be mindful of how you use online platforms. Practice healthy boundaries through privacy settings and blocking followers that make you feel uncomfortable.

RULE #2: YOU CAN SAY "NO"

When someone online makes you feel uncomfortable remember you have the power to say "No." You don't owe anyone anything. Go with your gut and trust your instincts.



RULE #3: YOU ARE NOT ALONE

Don't let anyone make you feel isolated. If you have experienced a situation that made you feel uncomfortable online, chances are someone else has experienced it too. Don't be afraid to ask for help from a safe person in your life.



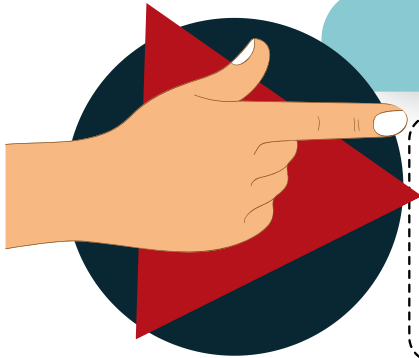
RULE #4: YOU NEED A SAFETY PLAN!

Think of 3-5 safe people in your life that you can go to if you start to feel uncomfortable online. These safe people can be parents, mentors, friends, and teachers. Telling someone you trust is always the first step to safety.



Reglas para el Mundo Digital

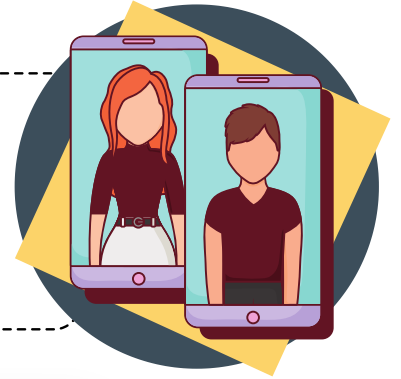
REGLA #1: USTED TIENE EL CONTROL



Tienes el control del contenido que ves y creas. Siempre tengas en cuenta como utilizas las plataformas en línea. Practica límites saludables a través de configuraciones de privacidad y bloquea seguidores que te hagan sentir incómodo.

REGLA #2: SE PUEDE DECIR QUE “NO”

Cuando alguien en línea te haga sentir incómodo, recuerda que tienes el poder de decir “No.” No le debes nada a nadie. Confía y sigue tus instintos.



REGLA #3: NO ESTÁS SOLO



No dejes que nadie te haga sentir aislado. Si has experimentado una situación que te hizo sentir incómodo en línea, probablemente alguien más lo haya experimentado también. No tengas miedo de pedir ayuda a una persona segura en tu vida.

REGLA #4: NECESITAS UN PLAN DE SEGURIDAD

Piensa en 3-5 personas seguras en tu vida a las que puedes hablar si empiezas a sentirte incómodo en línea. Estas personas seguras pueden ser padres, mentores, amigos, y maestros. Decirle a alguien en quien confías es siempre el primer paso hacia la seguridad.

