

GUIA FAMILIAR

para a criação de conteúdo por adolescentes

common sense networks™ em parceria com  YouTube



OLÁ, FAMÍLIAS

Os adolescentes atuais não são apenas consumidores de conteúdo. São também criadores de conteúdo. Criar os seus próprios vídeos permite aos adolescentes explorar os seus interesses, exprimir-se, estabelecer uma ligação com uma comunidade global e, claro, DIVERTIR-SE!

Porém, criar conteúdo pode ser desafiante. Acredite ou não, os adolescentes querem a participação de adultos de confiança, que sejam seus aliados e que os apoiem. Junte-se a eles. Explore vídeos em conjunto, converse e faça até um cameo num vídeo ou dois! O mais importante é capacitar os adolescentes para que assumam o controlo da sua vida digital.

Este guia foi concebido para ajudar a fazer isso, antes, durante e depois da criação de conteúdo. Recomendamos que o leia com os seus adolescentes e que use as recomendações de uma forma que funcione para a sua família.

Juntos, esperamos tornar o mundo online do seu adolescente um pouco mais positivo, muito mais seguro e bastante mais divertido!

common
sense
networks™



CONTEÚDO

ANTES DA CRIAÇÃO DE CONTEÚDO	3
• Seja um aliado: compreenda e apoie	4
• Demonstre interesse: motivação, objetivos, perfil fictício online	5
• Considere os riscos: privacidade	7
• Verificação do bem-estar: a decisão certa no momento certo?	8
• Conclusão: a postos para criar conteúdo?	9
DURANTE A CRIAÇÃO DE CONTEÚDO	10
• Seja um aliado: esteja presente	11
• Seja um bom cidadão digital: empatia, inclusividade, sensibilização	12
• Crie: tendências e desafios	13
• Considere os riscos: privacidade, autorizações, desinformação	15
• Verificação do bem-estar: confie nos seus instintos	16
• Conclusão: a postos para carregar conteúdo?	17
DEPOIS DO CARREGAMENTO	18
• Seja um aliado: reação aos resultados	19
• Esteja a postos: feedback e cyberbullying	20
• Verificação do bem-estar: reúna e reflita	22
• Conclusão: aprender com a criação de conteúdo	23
PRINCIPAIS PONTOS A RETER	24



ANTES DA CRIAÇÃO DE CONTEÚDO



SEJA UM ALIADO: COMPREENDA E APOIE

Participe no processo de criação de conteúdo do adolescente

Garanta que o adolescente sabe que conta com o seu apoio enquanto explora a criação de conteúdo:

- 1 Mostre interesse (genuíno).**
Pergunte sobre os criadores e os conteúdos favoritos do adolescente.
Melhor ainda: vejam-nos em conjunto!
- 2 Ajude-o se ele tiver dificuldades.**
Esteja presente se as coisas correrem mal. Ouça-o e tente compreender as suas emoções.
- 3 Divirta-se com ele!**
Viva a alegria, a espontaneidade, a criatividade e a ligação que a criação de vídeos oferece!

A finalidade é garantir que o adolescente sabe que pode recorrer a si durante os inevitáveis altos e baixos da criação de conteúdo.

Do que gostas mais sobre os vídeos... dos risos, da aprendizagem ou de outra coisa?

Que tipo de vídeos queres criar?

Tu ou os teus amigos já tiveram problemas (como vídeos repugnantes ou estranhos)?

PODES AJUDAR-ME A ENCONTRAR UM CANAL DE QUE EU GOSTARIA?

DEMONSTRE INTERESSE: MOTIVAÇÃO E OBJETIVOS

Porquê criar conteúdo? Foco na motivação certa.

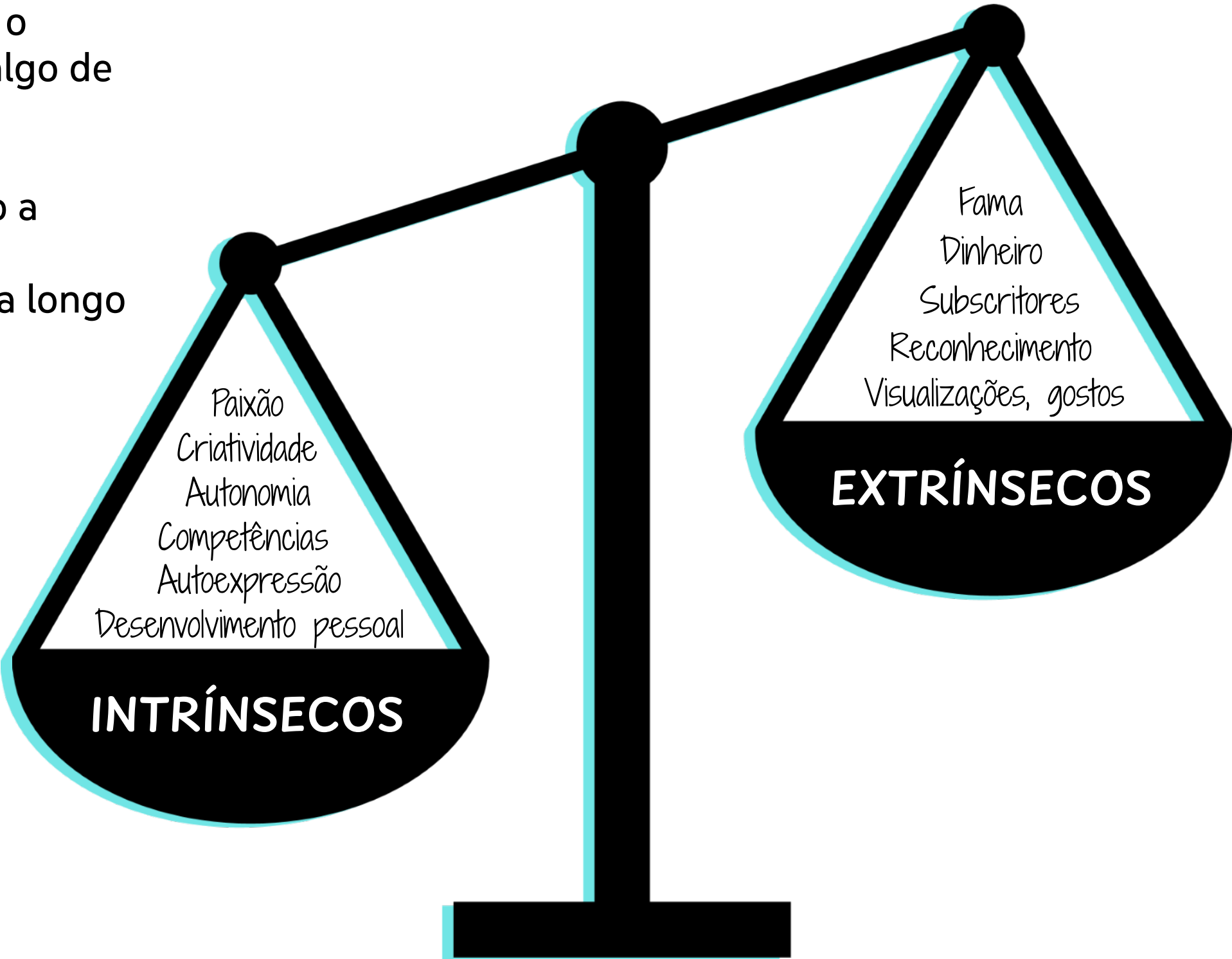
Demonstrar interesse sobre o porquê e que conteúdo o adolescente cria pode ajudá-lo a divertir-se e a criar algo de que se pode orgulhar.

Ajude-o a focar-se nos motivadores intrínsecos, como a criatividade e a autoexpressão (em vez do número de visualizações e gostos) para que alcance os objetivos a longo prazo no mundo online.

COMO TE QUERES SENTIR DEPOIS DE CRIAR CONTEÚDO?

Que tópicos te apaixonam?

O que esperas alcançar com isto?



DEMONSTRE INTERESSE: PERFIL FICTÍCIO ONLINE

Quem o adolescente vai ser enquanto criador?

Incentive o adolescente a mostrar ao mundo quem verdadeiramente é e a criar uma pegada digital de que se possa orgulhar.

GLOSSÁRIO DOS CRIADORES

Marca pessoal:

A identidade intencional que apresentas às outras pessoas.
É a tua história e a reputação que crias.

Pegada digital:

O rasto de dados que deixas para trás online.
É o registo de todas as tuas ações e informações.

VEJA POR SI

Explore um exemplo de marca pessoal

Visite as contas de redes sociais de uma figura familiar ou de uma celebridade

- Como é que se apresenta?
- Há algo surpreendente? Algo que faria de outra forma?

Pesquisem-se a vocês no Google

Se o adolescente ainda não tiver uma grande pegada digital, use a sua para fomentar a conversa!

- Está confortável com tudo o que aparece?
- Do que é que tem mais orgulho?
- Apareceu alguma coisa que possa ser motivo de vergonha?
- Que mais gostaria de ver?



CONSIDERE OS RISCOS: PRIVACIDADE

A privacidade é um direito e uma responsabilidade do adolescente.

Ajude o adolescente a ter **cuidado com a partilha de demasiadas informações**, para não se colocar a si ou a outras pessoas em risco.

Estabeleça limites

- Decida que informações podem ou não podem ser partilhadas.
- Peça o consentimento antes de etiquetar ou mencionar outras pessoas.

Reveja as definições de privacidade

- Evite partilhar localizações em tempo real. Desative a georreferenciação.
- Atualize as definições de privacidade para controlar onde aparecem os vídeos e quem os pode ver.

Verifique os detalhes

- As informações privadas podem estar no que diz, usa ou onde vai. Verifique se o ambiente à sua volta inclui alguma coisa que revele informações privadas.
- Considere usar um fundo virtual ou esbatido.

Temos uma lista de verificação útil para ajudar!

Queremos um SIM a estas perguntas:

Verifiquei se existem detalhes privados em segundo plano?

SIM

NÃO

☒

☐

Tenho o consentimento de alguém que mostrei ou mencionei?

☒

☐

Estaria confortável se alguém ou todos vissem isto?

☒

☐

Queremos um NÃO a estas perguntas:

☐

☒

Estou a partilhar alguma coisa que deve ser privada?

☐

☒

Algo que eu diga, mostre ou use pode ser usado para me identificar na vida real?

☐

☒

Isto revela a minha localização atual ou planos?

☐

☒

Alguém poderia usar estas informações para me causar danos?

☐

☒

Nem tudo é sobre mim! Partilhar isto poderia comprometer a privacidade de alguém?

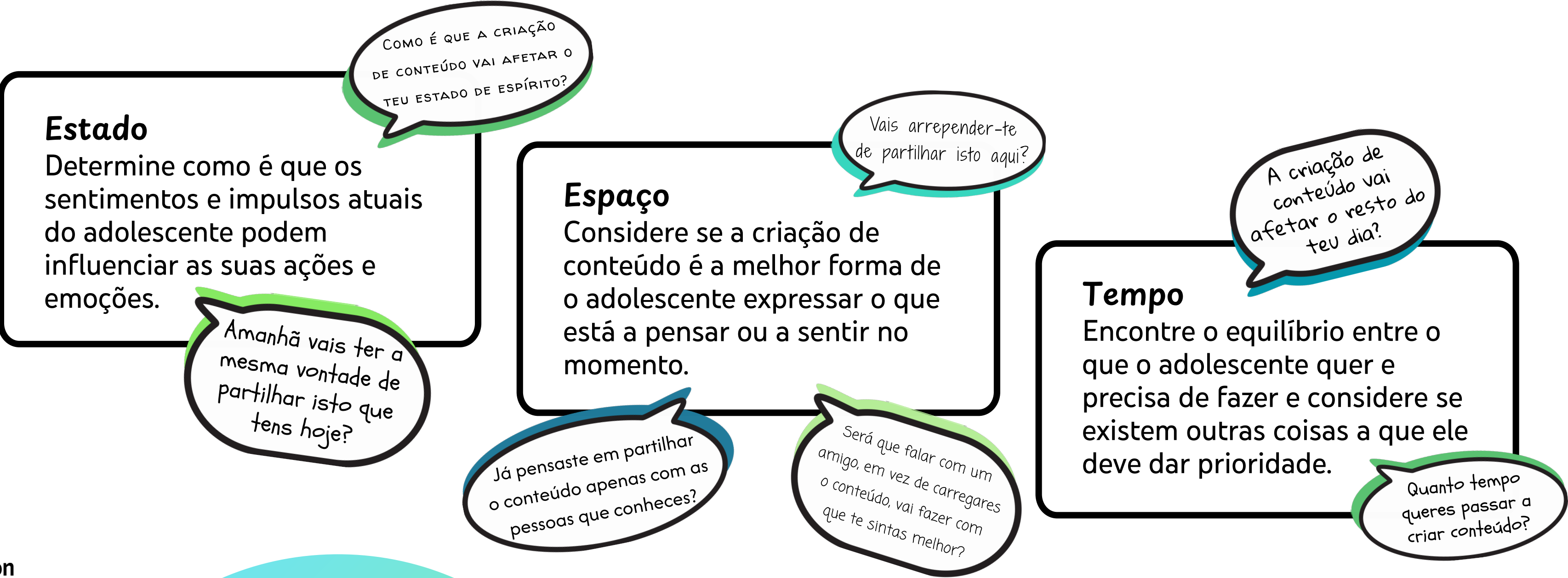
☐

☒

VERIFICAÇÃO DO BEM-ESTAR

Criar conteúdo é a decisão certa neste momento?

Ajude o adolescente a ter em conta o respetivo estado mental, o espaço social e a gestão do tempo.



CONCLUSÃO: A POSTOS PARA CRIAR CONTEÚDO?

Antes de o adolescente começar a criar conteúdo, tenha em conta estas sugestões.

- 1 Seja um aliado**
Assegure-se de que o adolescente sabe que conta com o seu apoio enquanto explora a criação de conteúdo, convidando-o a partilhar o seu percurso consigo.
- 2 Demonstre interesse**
Ajude a alcançar o sucesso a longo prazo, focando-se no que faz o adolescente feliz, em vez de pensar em visualizações ou gostos. Incentive-o a criar um perfil fictício online que destaque as suas paixões e de que ele se orgulhe de mostrar ao mundo.
- 3 Considere os riscos**
Tenha cuidado com a partilha de demasiada informação! Ajude o adolescente a proteger a privacidade, definindo limites, revendo as definições de privacidade para controlar quem vê o conteúdo e limitando os detalhes pessoais.
- 4 Verificação do bem-estar**
Ajude o adolescente a ter em conta o seu estado mental, o espaço social e a gestão do tempo para decidir se a criação de conteúdo é a decisão certa neste momento.



**DURANTE A
CRIAÇÃO DE
CONTEÚDO**



SEJA UM ALIADO: ESTEJA PRESENTE

Apareça, incentive e crie algumas memórias.

Ajudou o adolescente a preparar-se. Continue a ajudar enquanto ele cria e partilha conteúdo:

- 1 Criem conteúdo em conjunto**
Desfrute da criação de conteúdo com o adolescente. Se o adolescente estiver recetivo à ideia, participe e ajude com o próximo vídeo para uma experiência partilhada.
- 2 Ofereça apoio**
Mesmo que o adolescente não queira que apareça em todos os vídeos, pode estar presente para ajudar ou oferecer orientação! Ofereça apoio técnico, ajude a fazer brainstorming, resolva problemas ou limite-se a mostrar o seu apoio.
- 3 Promova a criação responsável de conteúdo**
À medida que ele continua a criar conteúdo, pode ser necessário lembrá-lo da pegada digital, dos valores ou da segurança. Deixe claro que está presente para o ajudar a lidar com o processo.
- 4 Crie memórias**
O conteúdo não é a única coisa que podem criar em conjunto! A diversão enquanto exploram o mundo online do adolescente em conjunto pode fortalecer a ligação e criar memórias duradouras.



SEJA UM BOM CIDADÃO DIGITAL

Considere o potencial impacto do conteúdo noutras pessoas.

Ajude o adolescente a contribuir para uma comunidade online positiva.

Crie conteúdo com empatia

Peça ao adolescente que se ponha na pele dos visitantes, para criar conteúdo que respeite os sentimentos, as necessidades e os desafios das outras pessoas.

O que estou a dizer ou a fazer pode ofender ou magoar alguém?

Como é que visitantes com experiências diferentes podem interpretar o conteúdo?

Promova a inclusividade

Ajude-o a pensar em que pessoas podem sentir-se incluídas ou excluídas com o conteúdo. Evite palavras que sejam críticas ou estigmatizantes.

O conteúdo promove a gentileza, a aceitação e o respeito?

Algo que estou a dizer ou a mostrar pode perpetuar um estereótipo?

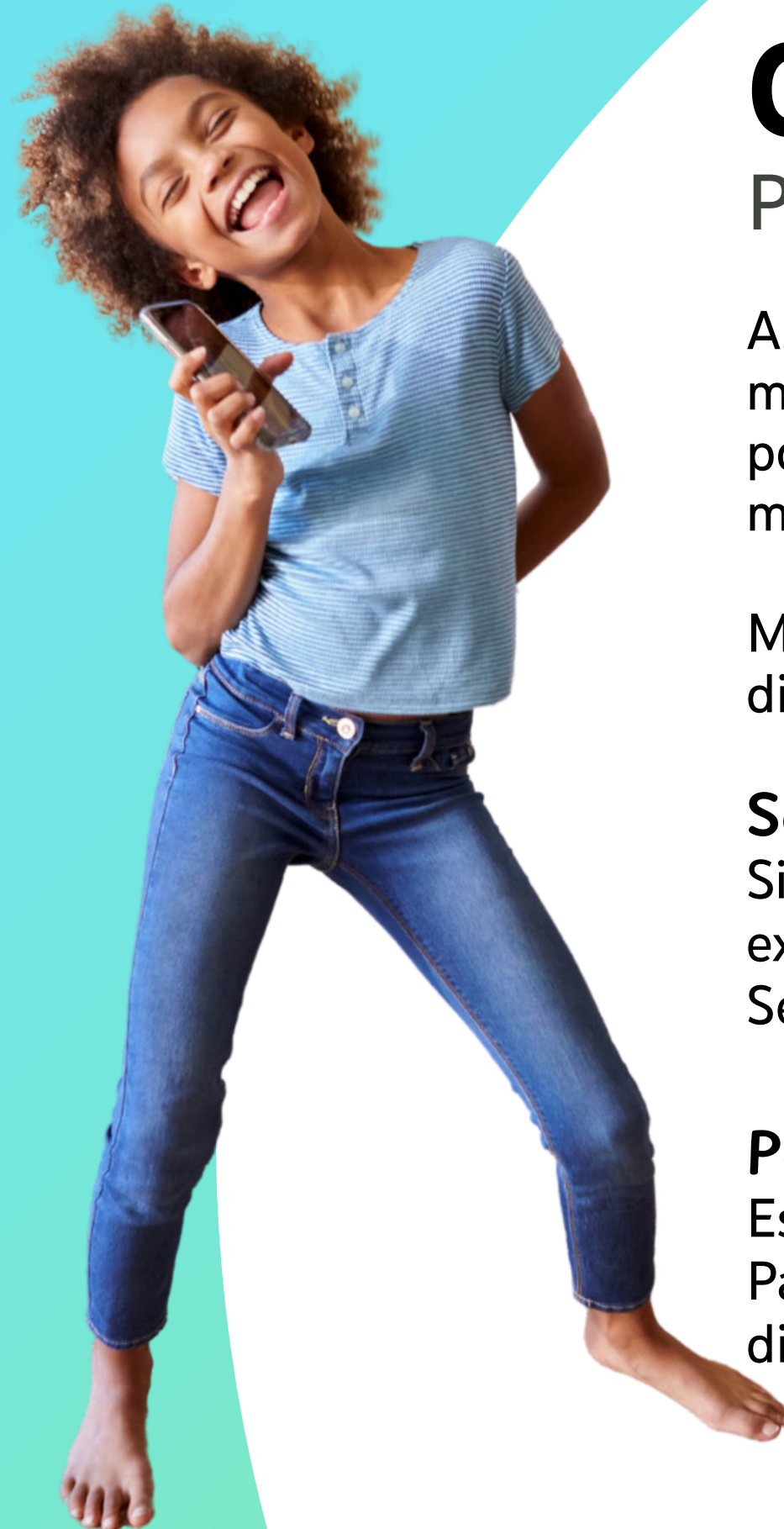
Sensibilize

Certifique-se de que ele sabe (e se lembra) de que o conteúdo pode afetar qualquer pessoa que o veja... de formas boas e más.

ISTO PODE PROVOCAR REAÇÕES NEGATIVAS? DEVO INCLUIR UM AVISO?

Estou a ter algum comportamento ou padrão de pensamento pouco saudável ou de risco?

ESTOU A SER UM EXEMPLO POSITIVO OU NEGATIVO?



CRIE: TENDÊNCIAS E DESAFIOS

Participe na diversão de forma segura e responsável!

As tendências online tornaram-se uma parte essencial da cultura dos adolescentes, moldando as suas vidas digitais de uma forma impactante. Podem ser uma forma positiva e divertida de o adolescente se expressar de forma criativa, sentir uma ligação e mostrar os seus talentos e pontos fortes.

Manter-se a par e participar pode ajudar a criar uma ligação, a compreender o mundo digital do adolescente e a mantê-lo em segurança. Veja como:

Saiba o que se passa

Siga contas relevantes e pergunte ao adolescente que desafios lhe interessam ou já experimentou.

Se acreditar que um desafio pode ser inseguro, explique ao adolescente porquê.

Participem juntos

Esqueça a timidez! A melhor forma de compreender o entusiasmo é experimentar.

Participe com o adolescente em desafios que se alinham com os valores da sua família e divirta-se!

No entanto, alguns desafios acarretam riscos...

CRIE: TENDÊNCIAS E DESAFIOS

Saber quando participar ou não é o derradeiro desafio

Os adolescentes estão ainda a desenvolver o pensamento crítico e o controlo dos impulsos. Isto pode representar outro desafio (literalmente) na avaliação de riscos ou consequências. No que respeita à criação de tendências online ou vídeos de desafios, ajude-o a:

Considerar o impacto

- **Faz uma pausa.** Para um momento antes de te atirares de cabeça.
- **Avaliar o risco.** Pergunta-te...
*É seguro? O que é que pode correr mal? Posso magoar-me? Isto quebra alguma regra?
É gentil? É verdadeiro?*
- **Toma a decisão.** Se for arriscado ou perigoso, não o faças. Se não tiveres a certeza, espera até teres ou fala com um adulto de confiança.

Pesquisar

Apesar de alguns desafios serem arriscados, muitos oferecem uma experiência positiva. Se não tiver a certeza, procure fontes de confiança para ver mais informações.

Denunciar

Lembre o adolescente de que pode ajudar a parar a propagação e o perigo da desinformação denunciando (e não criando nem partilhando) desafios e fraudes prejudiciais.



CONSIDERE OS RISCOS: PRIVACIDADE, AUTORIZAÇÕES E DESINFORMAÇÃO

Ajude-o a manter-se em segurança, a seguir as regras e a pensar de forma crítica.

Privacidade

Lembre o adolescente de que não deve partilhar localizações em tempo real, detalhes privados que possam estar em segundo plano ou na roupa, ou pessoas que não autorizaram a sua inclusão no vídeo.

Autorizações

As regras, as diretrizes e as leis existem para nos protegerem. No que respeita à utilização de música, imagens ou qualquer outro conteúdo que o adolescente não criou, incentive-o a pensar nas autorizações de que precisa ou tem.

A UTILIZAÇÃO
É GRÁTIS E
LIVRE?

Quem merece
crédito?

Desinformação

Os adolescentes estão ainda a desenvolver as competências de pensamento crítico de que precisam para discernir entre facto e ficção, e são mais suscetíveis de acreditar em informação falsa ou de partilhá-la. Incentive o adolescente a não acreditar em tudo o que vê ou ouve.

- Considere a origem. Investigue as contas e o outro conteúdo que carregam para garantir que são credíveis.
- Faça a distinção entre factos e opiniões. Os factos podem ser provados. As opiniões são pensamentos ou sentimentos.
- Se tiver dúvidas, investigue. Use ferramentas de verificação de factos como o Snopes e o FactCheck.org.

É chocante ou
demasiado bom para
ser verdade?

Palavras como "penso que"
indicam-nos se a informação se
baseia nas crenças
de alguém.

VERIFICAÇÃO DO BEM-ESTAR: CONFIE NOS SEUS INSTINTOS

Ajude o adolescente a pensar nos seus sentimentos como sinais e não como distrações.

Na criação de conteúdo, é fácil para os adolescentes deixarem-se enredar na diversão ou até nas pressões ou expectativas externas.

Incentive o adolescente a cuidar bem de si, lembrando-o de que ele controla as suas próprias escolhas.

Oriente-o a pensar nele mesmo e nos seus sentimentos durante a criação de conteúdo ou quando está a postos para o carregar.

Os sentimentos de desconforto ou apreensão podem ser um sinal para fazer uma pausa e refletir.



Sinais contraditórios

É normal que o adolescente se sinta nervoso por se expor publicamente. Ajude-o a decidir se tem "borboletas boas no estômago" ou se há algo que não está bem.

NEGATIVOS

Sentimentos como tristeza ou frustração são sinais para parar ou pedir ajuda.

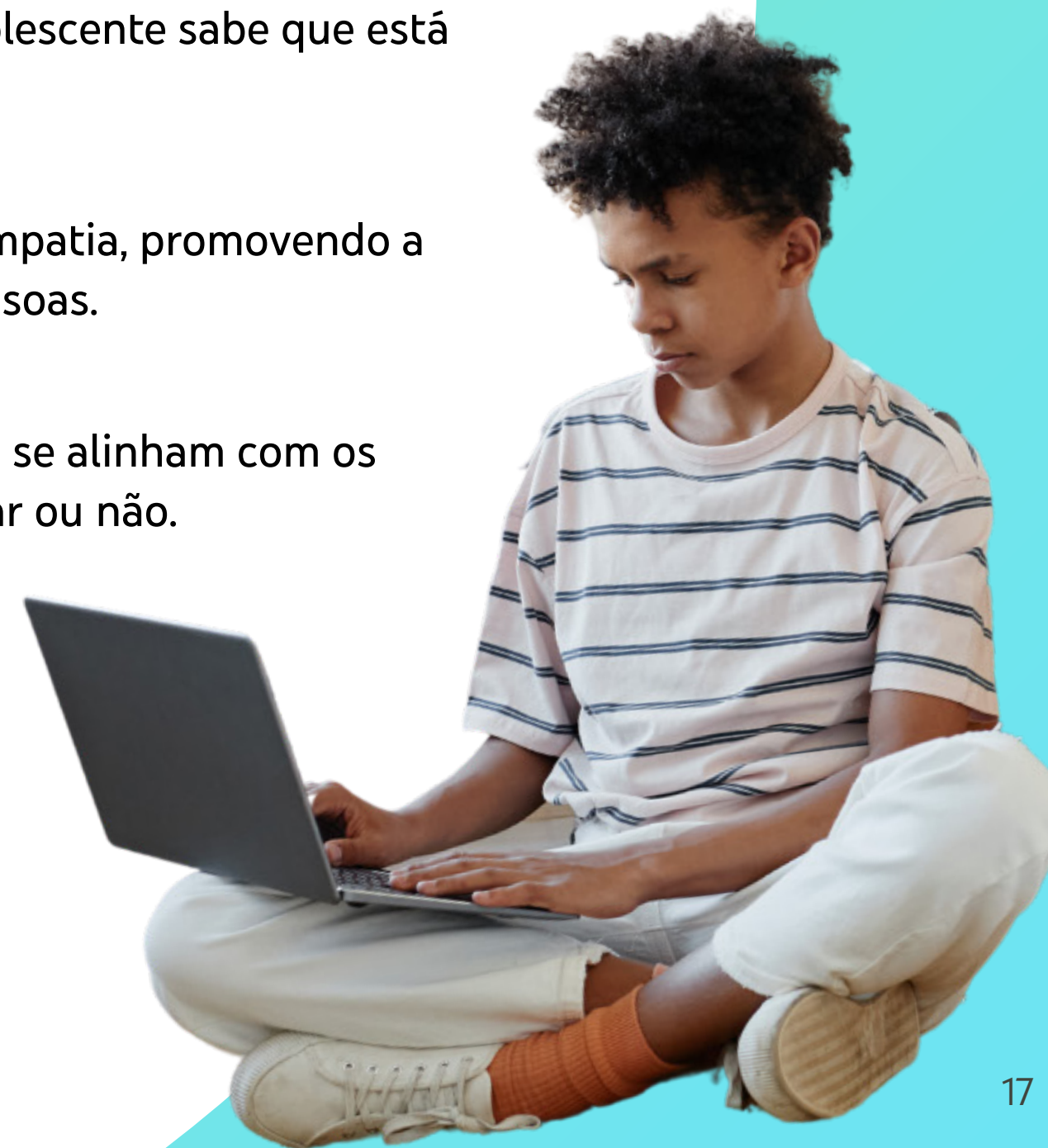
POSITIVOS

Sentimentos como diversão e entusiasmo são provavelmente sinais de que está no caminho certo.

CONCLUSÃO: A POSTOS PARA CARREGAR CONTEÚDO?

Enquanto o adolescente está a criar conteúdo, tenha estas sugestões em mente.

- 1 Seja um aliado**
Esteja presente! Quer esteja a criar em conjunto ou a apoiar, certifique-se de que o adolescente sabe que está presente para o apoiar e orientar.
- 2 Seja um bom cidadão digital**
Ajude o adolescente a contribuir para uma comunidade online positiva, criando com empatia, promovendo a inclusividade e tendo consciência do impacto que o seu conteúdo pode ter noutras pessoas.
- 3 Junte-se à diversão com tendências e desafios!**
Incentive o adolescente a mostrar as suas competências, participando em desafios que se alinham com os respetivos valores. Porém, se algo parecer arriscado, ajude-o a decidir se deve participar ou não.
- 4 Considere os riscos**
Incentive o adolescente a criar conteúdo de forma segura e responsável, protegendo a sua privacidade, tendo atenção às regras e às diretrizes e estando atento à desinformação.
- 5 Verificação do bem-estar**
Ajude o adolescente a confiar nos seus instintos! É ele que controla as suas escolhas, e não deve carregar algo que não lhe pareça ser adequado.



**DEPOIS DO
CARREGAMENTO**

SEJA UM ALIADO: REAÇÃO AOS RESULTADOS

O adolescente mostrou o seu conteúdo (e a si próprio)... e agora?

Nunca sabemos como as pessoas vão responder. Manter os pés no chão e dar prioridade ao bem-estar é fundamental, quer o vídeo do adolescente esteja a ser viral na escola ou tenha magoado os sentimentos de alguém.

- 1 Faça parte do sistema de apoio do adolescente**
Traga o adolescente para o mundo real e ajude-o a estabelecer ligações com as pessoas em quem confia. Talvez ele precise de falar dos seus sentimentos consigo, de ligar a um amigo ou de receber ajuda profissional.
- 2 Promova o autocuidado**
Certifique-se de que o adolescente faz pausas para recuperar. Se ele se sentir sobrecarregado ou desmotivado, ajude-o a alcançar novamente o equilíbrio, dando atenção a outras atividades que ajudam a recarregar baterias.
- 3 Celebre!**
Reconheça os progressos, grandes e pequenos! Celebre sempre, quer o carregamento tenha feito o adolescente sentir-se bem, tenha originado uma interação positiva ou reflita a identidade do adolescente!
- 4 Ajude o adolescente a aprender com a experiência**
Aceite os desafios como oportunidades para crescer, adaptar-se e refinar as competências.



ESTEJA A POSTOS: FEEDBACK

Leia a secção de comentários com confiança.

É importante que os adolescentes saibam que as críticas são uma parte natural e esperada do seu percurso de criação de conteúdo. Use estas sugestões para lidar com o feedback de formas que promovam a positividade e o bem-estar.



@Responda_com_intenção

Ajude o adolescente a manter a determinação e a positividade com um plano para a forma como vai responder.



@Capacite-o_com_escolhas

Lembre o adolescente de que tem a opção de interagir ou não com os comentários (e de os ativar ou não).



@Promova_a_positividade

Incentive discussões que animam as outras pessoas. Lembre o adolescente de definir o tom para as interações positivas através dos seus próprios comentários.



@Imagine_a_pessoa

Lembre o adolescente de que, do outro lado, há uma pessoa real, com sentimentos reais e com circunstâncias de vida particulares.



@Ignore_os_troles

Capacite o adolescente para que ignore ou elimine os comentários desagradáveis ou de troles. As ferramentas da plataforma também podem ajudar a filtrar ou a desativar os comentários (mesmo que temporariamente).



@Priorize_a_saúde_mental

Incentive o adolescente a fazer pausas ou, melhor ainda, faça uma com ele!



ESTEJA A POSTOS: CYBERBULLYING

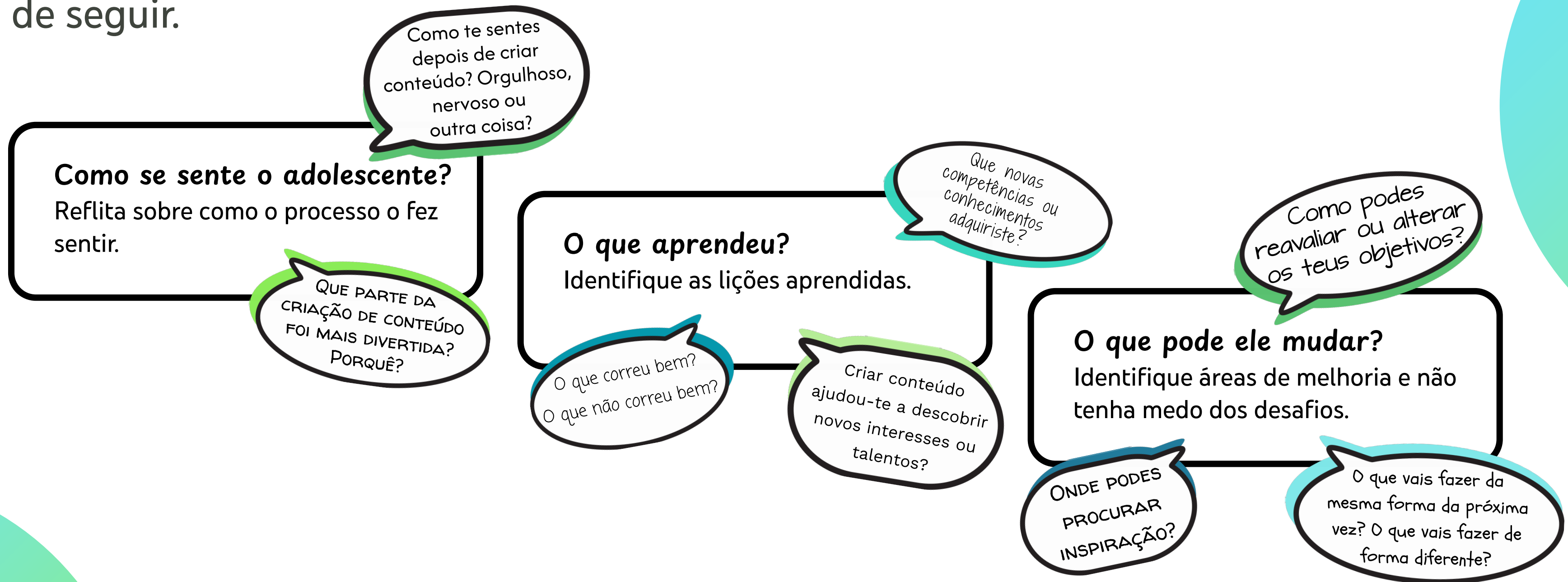
Lide com a negatividade com força e apoio.

O cyberbullying é um comportamento online que se destina a incomodar, a assediar ou a prejudicar uma vítima (até mesmo um estranho). O drama digital refere-se a desavenças do dia a dia entre pares. Ambos são pontos negativos da experiência online e podem ter impactos significativos na saúde mental. Oriente o adolescente para lidar com os potenciais desafios.

- 1 Evite**
Ajude o adolescente a reconhecer sinais de cyberbullying (como insultar, espalhar rumores, envergonhar, ameaçar ou perseguir e intimidar alguém) e a manter-se à margem do drama digital (como discussões online e mexericos). Certifique-se de que o adolescente sabe que estes comportamentos são inaceitáveis.
- 2 Denuncie**
Ser uma pessoa íntegra, ou uma pessoa que toma medidas para se proteger a si ou aos outros, fomenta a empatia e contribui para uma comunidade online positiva. Incentive o adolescente a usar as funcionalidades de bloqueio e denúncia em situações de cyberbullying.
- 3 Apoie**
Ser vítima de bullying pode ser uma experiência muito emotiva. Assegure-se de que o adolescente sabe que é um aliado em quem pode confiar. Promova estratégias de superação saudáveis, como fazer uma pausa, fazer atividades de que ele gosta e passar tempo com amigos e familiares que o apoiam.

VERIFICAÇÃO DO BEM-ESTAR: REFLITA E REÚNA

Pense em como o adolescente se sente, no que aprendeu e que caminho gostaria de seguir.



Ajude o adolescente a ver a criação de conteúdo como um percurso de aprendizagem e melhoria constantes.

CONCLUSÃO: APRENDER COM A CRIAÇÃO DE CONTEÚDO

Quando o adolescente começar a partilhar conteúdo, lembre-se destas sugestões.

Seja um aliado

1

Partilhar exige coragem! Quando o adolescente partilhar conteúdo, lembre-o de que vai estar com ele para o ajudar com o que vier a seguir. Faça parte do sistema de apoio do adolescente, promova o autocuidado, celebre as vitórias e aprenda com a experiência em conjunto com ele.

2

Esteja a postos

Lidar com feedback crítico pode ser difícil. Capacite o adolescente para lidar com a secção de comentários de formas que promovam a inclusividade e deem prioridade à sua saúde mental.

3

Verificação do bem-estar

Ajude o adolescente a ver a criação de conteúdo como um percurso. Agora que partilhou conteúdo, incentive o adolescente a pensar em como se sente, no que aprendeu e no que quer fazer a seguir.



PRINCIPAIS PONTOS A RETER

Existem muitas formas de ser um parceiro neste processo. Segue-se um resumo final...

ANTES DA CRIAÇÃO DE CONTEÚDO

*Seja um aliado criativo
do adolescente.*

Antes de começar, ajude o adolescente a imaginar como vai participar e fomente a sua paixão criativa, sem deixar de proteger a privacidade e o bem-estar do adolescente.

DURANTE A CRIAÇÃO DE CONTEÚDO

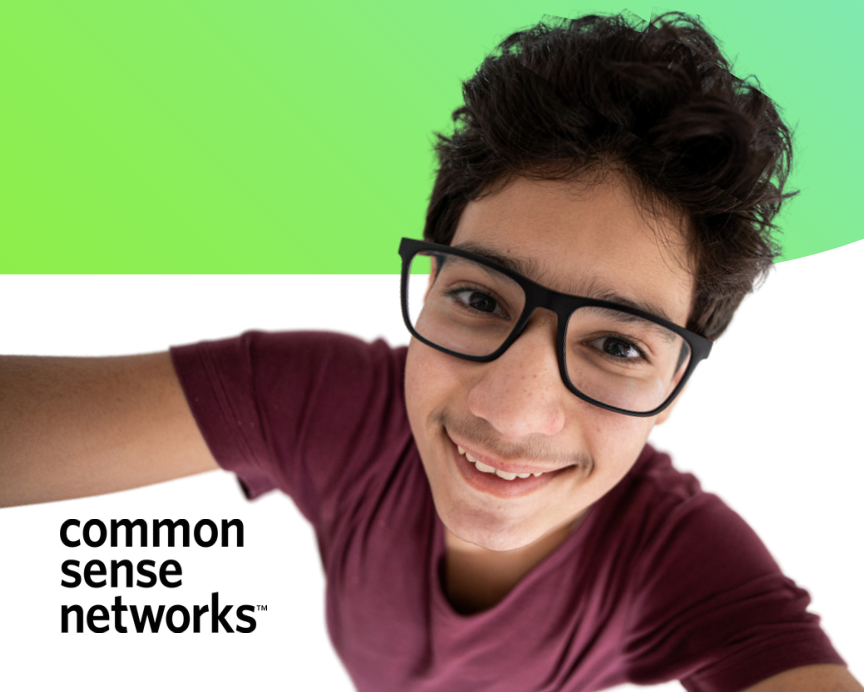
Oriente-o.

Durante a criação de conteúdo, ofereça orientação quando o adolescente precisar: ajude-o a decidir como participar na diversão e a focar-se em ser um cidadão digital gentil e responsável.

DEPOIS DO CARREGAMENTO

*Seja um parceiro
de reflexão.*

Depois de ele começar a partilhar conteúdo, esteja presente para celebrar, pergunte-lhe como se sente, e ajude-o a lidar com o feedback e a decidir o que criar a seguir!



Passar algum tempo a apoiar a criação de conteúdo do adolescente vai muito para além de criar vídeos divertidos. Trata-se de formar **cidadãos digitais saudáveis, seguros e confiantes.**

O nosso guia chegou ao fim, e esperamos que seja apenas o início de um percurso positivo de criação de conteúdo para o seu adolescente.

common sense networks™ em parceria com  **YouTube**



FONTES

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

FONTES

Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, 10(7), 1176–1176.
<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3).
<https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. R. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>