



Gabay sa Snapchat ng Mga Magulang at Tagapag-alaga



Ano ang nasa loob?



Mga Feature
ng Snapchat



Mga Karaniwang
Tanong (FAQ's)



Kaligtasan
at Wellness
Resources



Mga Starter ng
Pag-uusap

Isang Liham Mula sa Mga Magulang na Nagtatrabaho sa Snap Inc.

Minamahal na Mga Magulang at Tagapag-alaga,

Gumawa ng Snapchat account ang teenager mo. Paano na 'yan? Skeptical ka. Bakit gugustuhin ng teen mo na gumamit ng app kung saan ide-delete ang kanyang content bilang default? Palaging nagbabago ang mga social platform, at nauunawaan naming posibleng mahirap makipagsabayan. Natural lang na magkaroon ng mga tanong at alalahanin, at umaasa kaming magiging kapaki-pakinabang sa iyo ang gabay na ito sa pag-alam tungkol sa Snapchat at pagiging isang resource para ma-educate at ma-empower ang iyong teen.

Kinikilala naming gusto mong tiyaking protektado nang husto at may kaalaman ang iyong teen habang ginagamit ang aming app. Layunin naming magbigay



ng space kung saan maipapahayag ng teens ang kanilang pagiging malikhain at authentic na sarili. Naiiba ang Snapchat sa tradisyonal na social media dahil ginawa ang app bilang masayang paraan para makipag-ugnayan sa malalapit na friends, hindi sa strangers.

“ Bakit gustong gumamit ng aking teen ng isang app kung saan ide-delete bilang default ang karamihan ng kanyang content? ”

Hindi tulad ng ibang platforms, hindi namin pinapayagan ang mga pampublikong comment, at ang aming default na settings ay makakatanggap lang ng messages ang isang Snapchatter mula sa mga taong na-add niya bilang Friend.

Maliban sa pakikipag-usap sa friends, mainam ang Snapchat para manatiling connected ang mga pamilya. Makakatulong sa iyo ang Snapchat na gamitin ang pagkamalikhain mo para makipag-ugnayan sa masaya at casual na paraan! Isa itong lugar para magsaya lang kasama ng iba (hindi mag-aalala tungkol sa mga to-do list o paalalang maghugas ng mga plato). Sa halip, magkakaroon ka ng pagkakataong mag-send ng mga nakakatawang picture at i-enjoy ang mismong sandaling ito (nang hindi napupuno ang camera roll mo!). Gamitin ang Snapchat para Mag-snap ng pictures ng iyong family pet habang nasa school ang teen mo, o i-add ang aming Lenses para mapatawa ang iyong teen!

Nauunawaan namin na may potensyal na maabuso ang anumang app na nagbibigay-daan sa komunikasyon, kaya naman kami ay nag-focus ng maraming oras, resources at enerhiya sa kaligtasan ng aming platform -- at patuloy naming gagawin iyon. Sa pamamagitan ng extensive na in-app na pagre-report, aming community

guidelines, at malawak na range ng mga aktibong partner sa kaligtasan, ipinapaalam namin sa ating teens na priyoridad namin ang kaligtasan nila.

Ginawa namin ang gabay sa magulang na ito para makapagbigay sa iyo ng karagdagang impormasyon na mag-e-empower sa iyo at sa pamilya mo para ligtas na maipahayag ninyo ang iyong mga sarili, ma-enjoy ang mismong sandaling ito, matutunan ang tungkol sa mundo, at sama-samang magsaya. Sana ay magiging kapaki-pakinabang ito sa iyo habang patuloy kang nagkakaroon ng mga bukas at tapat na pakikig-usap sa iyong teen tungkol sa ginagawa niya online.

Tandaan, narito kami para sa iyo at sa teen mo!

- Ang Mga Magulang na nagtatrabaho sa Snap Inc.



Talaan ng Mga Nilalaman

3

Ano ang
Snapchat?

4

Mga Karaniwang
Tanong (FAQs)

6

Nangungunang
Features

7

Ang Aming
Privacy Principles

8

Kapaki-
pakinabang na
Tips sa Kaligtasan

9

Wellness
Resources

10

Paano Kausapin ang
Iyong Teen Tungkol
sa Snapchat



Snapchat 101

Ano ang Snapchat?



Bilang isang magulang o educator, posibleng kilala mo ang Snapchat bilang messaging at camera app na isa sa mga tanging paraan ng pakikipag-ugnayan ng teens sa kanilang friends ngayon. Mula sa simula, nag-focus kami sa pagtulong sa tunay na friends na mag-connect kapag magkalayo sila at maging kumportableng ipahayag ang mga sarili nila sa mismong sandali ito. Ginawa ang Snapchat bilang isang tool para gawing kumportable ang mga tao na ipahayag ang mga sarili nila sa kanilang camera.

Sadyang binuo ang Snapchat nang naiiba sa tradisyonal na social media, sa mga paraang ginagawa itong mas ligtas para sa ating community. Hinihikayat namin ang mga magulang at teens na magkaroon ng mga regular na pag-uusap tungkol sa naaangkop na paggamit ng Snapchat at iba pang platform kaya naman binuo namin ang gabay na ito.



Mga Karaniwang Tanong (FAQs)

Sa pamamagitan ng ating camera, gumawa kami ng paraan para maipahayag ng mga tao ang sarili nila gamit ang aming mga malikhaing tool para mas maraming silang masabi sa isang Snap kumpara sa mga limitasyon ng isang text message. Sa Snapchat, malaya kang maging ikaw kasama ang mga taong pinakamahalaga sa iyo. Narito ang ilang sagot sa iyong mga pinakakaraniwang tanong:

1 Paano gumagana ang app?

Pagkatapos mong mag-sign up para sa isang account at gawin ang iyong Bitmoji, panahon nang simulan ang pag-explore! May 5 tab ang Snapchat (mula sa kaliwa pakanan): Map, Chat, Camera, Stories, at Spotlight. Sa Camera napupunta ang Snapchat pagkabukas nito.



I-tap lang ang camera icon para kumuha ng photo o i-hold ito para kumuha ng video. Pwede kang mag-send ng pictures o videos, na tinatawag na "Snaps," sa friends, na hindi dinisenyo para bigyang-daan ang madaling pag-message mula sa strangers. Sa unang beses na gumawa ka ng account, bilang default, hindi ka makakatanggap ng message mula sa isang taong hindi mo na-add bilang friend.



Sabihin ang
Iniisip Mo!

Ikaw ang may kontrol kung kanino mo ise-share ang mga bagay, paano mo ise-share ang mga ito, at gaano katagal pwedeng i-view ang mga ito sa Snapchat.

2 Magsabi sa akin nang higit pa tungkol sa Snaps?

Ginawa ang Snaps para sa mabilis at madaling pakikipag-ugnayan, katulad lang ng mga pag-uusap sa tunay na buhay! Kaya naman kapag nag-send ka ng Snap sa isang friend, dine-delete ang Snap bilang default, tulad ng mga salitang sinasabi nang malakas. Naniniwala kaming pinapahusay nito ang antas ng authentic na pag-uusap na nakikita natin sa buong Snapchat araw-araw.

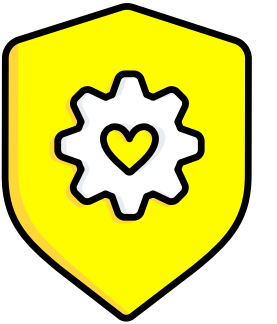


Tandaan, kahit na dinisenyo ang Snaps na ma-delete bilang default, pwede pa ring gawin ng friend na i-grab ng screenshot, i-record ang screen, o i-capture ito gamit ang ibang device.



3 Ano ang Mga Pamantayan sa Kaligtasan ng Snap?

Dapat sumunod ang lahat ng user ng Snapchat sa Terms of Service at Community Guidelines ng Snap, kung saan ipinagbabawal ang mapoot na salita, diskriminasyon, maling impormasyon, bullying, panliligalig, marahas na content, at marami pang iba. May mga nakatalagang team ang Snap na gumagawa at nagpapatupad ng mga policy na ito.



Para matuto pa kung paano namin pinoprotektahan ang aming users, tingnan ang aming [Privacy Center](#).

4 Mayroon bang kinakailangan sa edad para makagawa ng account?

Mayroon. Hindi pinapayagan ang sinumang wala pang 13 na gumawa ng account o gamitin ang Snapchat at hindi namin dinidirekta ang aming mga serbisyo sa sinumang wala pang 13. Kung may anak kang wala pang 13 na gumagamit ng Snapchat, makipag-ugnayan sa amin at pakibigay ang username ng iyong anak at katunayan ng inyong relasyon.

5 Paano ako makakatulong na panatilihing ligtas ang aking teen sa Snapchat?

Sadyang binuo ang Snapchat nang naiiba sa tradisyonal na social media, sa mga paraang ginagawa itong mas ligtas para sa ating community. Ang Snapchat ay isang lugar para mag-connect at makipag-ugnayan sa friends at mga mahal sa buhay, pero mahalagang malaman kung paano mananatiling ligtas. Inirerekomenda naming tingnan ang aming [Safety Center](#) para matuto pa tungkol sa Aming Policies, Aming Team, at impormasyon para sa Mga Magulang at Educator. Kasama sa ilang kapaki-pakinabang na tips para sa iyang teen ang: paggawa ng password na mahirap hulaan, pag-verify sa kanilang email at mobile number, pag-accept lang ng friend requests mula sa mga taong kilala nila sa tunay na buhay, at pagbasa sa aming Community Guidelines para pwede nilang subukang tulungan ang friends nila na i-follow din sila!

“Tumanggap lang ng friend requests mula sa mga taong kilala mo sa totoong buhay.”



6 Paano ako magre-report ng Safety Concern?

Ginawa naming madali para sa ating community na [mag-usap](#) sa pamamagitan ng in-app na reports at off-platform na feedback para tukuyin ang hindi naaangkop na users at content. Pwedeng mag-report ang users ng anumang content sa pamamagitan ng in-app na pagre-report, ng aming support portal, at ng [Snapchat Support Twitter](#) account. Kumikilos kami alinsunod sa aming Community Guidelines at pinagsasama-sama namin ang feedback para pahusayin ang Snapchat.

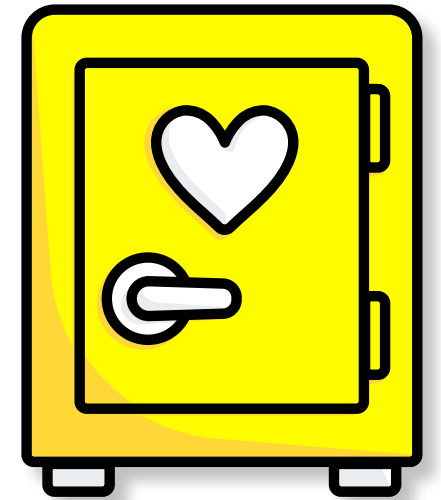
Tandaan: Kung sa palagay mo ay nasa *agarang* panganib ang isang tao, makipag-ugnayan kaagad sa iyang lokal na law enforcement agency.



“

Naka-focus kami sa paggawa ng mahusay na Guidelines, sa pagprotekta sa aming Snapchatters at sa pagbibigay ng ligtas at masayang environment para sa pagiging malikhain at pagpapahayag ng sarili. Sakaling makaranas ang iyang teen ng safety concern, dapat niya itong palaging i-report sa amin.

”



Paano gamitin ang Snapchat

Nangungunang Features

Para tulungan kang i-navigate ang app, tingnan ang ilang fundamentals ng Snapchat sa ibaba. Para sa kumpletong listahan ng mga feature, tingnan ang aming Snap Glossary sa Page 12.

Mahalagang bagay muna: Hindi lang pagse-send ng photo at video messages ang mayroon sa Snapchat. May 5 tab ang app (mula sa kaliwa pakanan): Snap Map, Chat, Camera, Stories, at Spotlight.

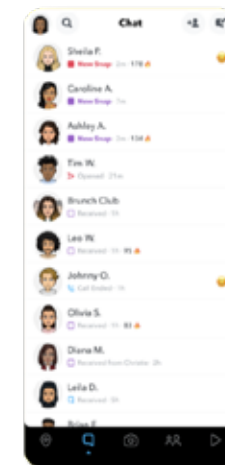
Snap Map:

Kino-connect ng Snap Map ang aming community sa kanilang best friends at sa iba't ibang lugar sa buong mundo. Katulad ng lahat ng aming produkto, dinisenyo ang Snap Map habang isinasaalang-alang ang privacy, at naka-off ang location-sharing bilang default para sa lahat ng user. Kapag nagbukas ng Snap Map ang isang Snapchatter sa unang pagkakataon, ipo-prompt siyang pumili kung kanino niya gustong i-share ang location niya-- iyon man ay sa lahat ng friends niya, naka-customize na iilan, o wala (Ghost Mode). Pinapayagan ng mga lugar sa Snap Map na ma-view ng Snapchatters ang business hours at reviews, mag-take out at magpa-deliver ng orders.



Chat:

Sa simula pa lang, naka-focus na kami sa pagtulong sa mga tunay na magkaibigan na mag-connect kapag magkalayo sila, at maging kumportableng ipahayag ang mga sarili nila sa mismong sandaling ito. Pinapayagan ng Snapchat ang video, photo, audio, at text chats, gayundin ang phone at video calls. Dine-delete bilang default ang messages, at hindi makakatanggap ang user ng one-on-one na chat mula sa isang taong hindi niya pa friend.



Camera:

Awtomatikong binubuksan ng Snapchat ang Camera. Dito ka pwedeng kumuha ng Snaps — na mga video o photo. Pagkatapos gumawa ng isang Snap, pwede itong i-layer gamit ang creative tools, tulad ng Filters, texts, stickers, attachments at higit pa. Ang Snap ay pwedeng:

- Ipadala sa Chat
- Na-save sa Memories
- I-add sa Story Ko o gumawa ng Pribadong Story o Custom na Story
- I-delete



Para sa karagdagang impormasyon kung kailan dine-delete ng Snapchat ang Snaps at Chats, pakibisita ang aming support article [dito](#). Tingnan ang Page 27 para sa higit pa tungkol sa terms na ito!

Stories:

Dito pwedeng i-view ng Snapchatters ang Stories mula sa kanilang Friends, Creators, at ang mas malawak na community ng Snapchat! Dito mo rin pwedeng i-view at panoorin ang subscriptions mula sa Discover at opsyong “Para Sa Iyo”.

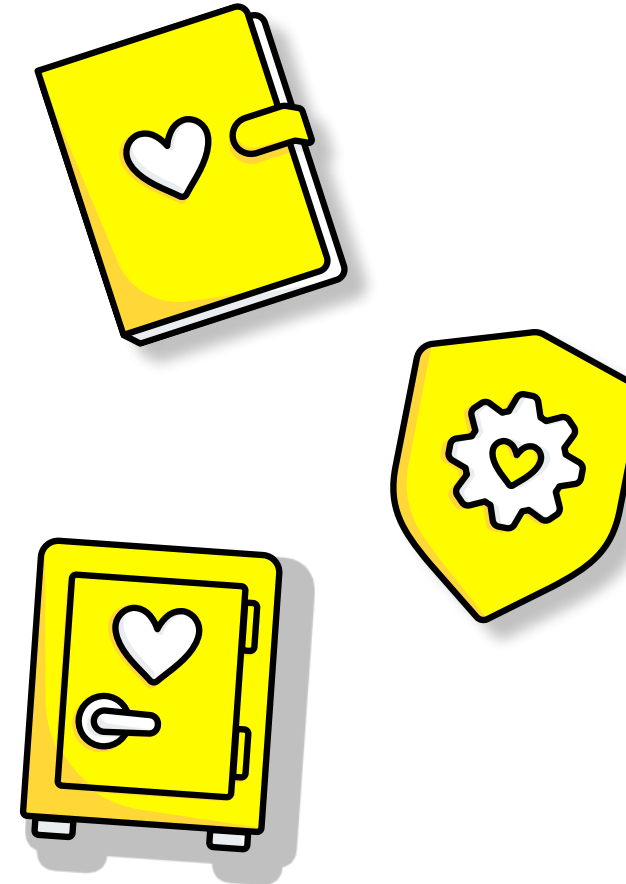
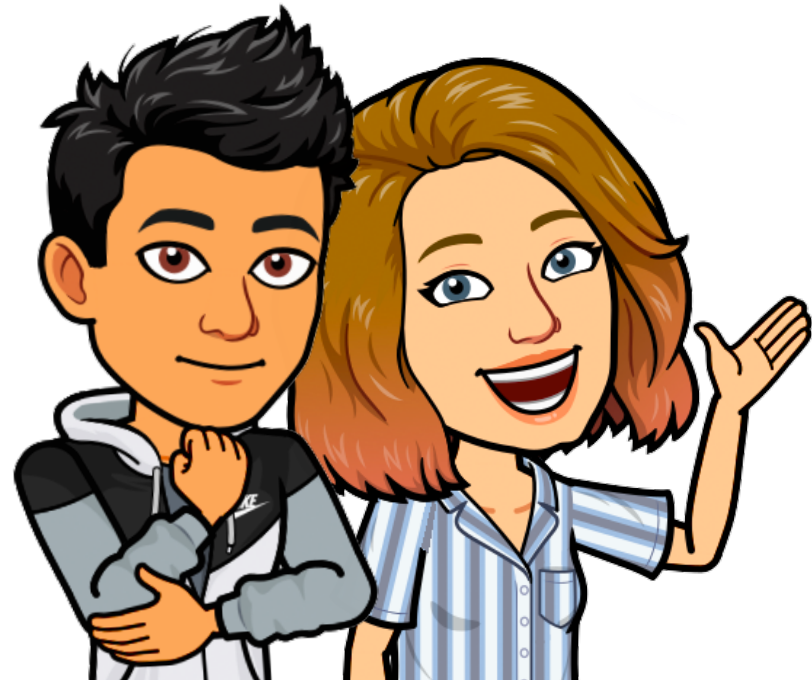
Spotlight:

Hina-highlight ng Spotlight ang mga pinakanakakaaliw na Snaps na ginawa ng community ng Snapchat. Mag-explore sa pamamagitan ng pag-swipe pataas at pababa para mag-move sa pagitan ng content. Kung may makita kang mas gusto mo pang tingnan, i-tap ang puso para i-favorite ito at i-personalize ang feed mo!



Privacy sa Snapchat

Ang Aming Privacy Principles



Sa Snap, ginagawa naming prioridad ang iyong privacy. Alam naming nakukuha namin ang iyong tiwala sa tuwing gagamitin mo ang Snapchat, o ang alinman sa iba pa naming produkto — kaya naman iba ang pangangasiwa namin sa iyong impormasyon kumpara sa karamihan ng ibang tech companies.

Bagama't patuloy na nagbabago ang aming mga produkto, hindi magbabago ang aming privacy principles:

- Nakikipag-ugnayan kami nang tapat at bukas
- Ikaw ang pipili kung paano ipapahayag ang sarili mo
- Nagdidisenyo kami nang isinasaalang-alang ang privacy
- Ikaw ang magkokontrol sa iyong impormasyon

Para matuto pa kung paano namin ginagawang pangunahing prioridad ang privacy mo, tingnan ang aming [Privacy Center](#), kung saan makikita mo ang higit pang detalye tungkol sa aming privacy principles, sa aming privacy policy at kung naghahanap ka ng buod ng mga pangunahing isyu, paki-review ang Ipinaliwanag ang Iyong Privacy.



Pananatiling Ligtas sa Snapchat

Kapaki-pakinabang na Tips sa Kaligtasan

Ang Snapchat ay lugar para mag-connect at makipag-ugnayan sa friends at mga mahal sa buhay, pero mahalaga ring malaman kung paano manatiling ligtas. Inirerekomenda naming tingnan ang aming [Safety Center](#) para matuto pa tungkol sa Aming Policies, Aming Team, at impormasyon para sa Mga Magulang at Educator. Tandaan, ang Snapchat ay para sa edad 13+.

Nag-aalok din kami ng in-app na suporta para sa Snapchatters na posibleng nakakaranas ng crisis sa mental health o sa emosyon, o posibleng gustong matuto pa tungkol sa mga isyung ito at paano nila matutulungan ang friends na nakakaranas nito. Nagbibigay ang aming Here For You tool ng resources sa kaligtasan na binuo kasama ng mga eksperto kapag naghanap ng ilang partikular na paksa ang Snapchatters, kasama iyong nauugnay sa pagkabalisa, depresyon, stress, dalamhati, suicidal thoughts, at bullying.

Narito ang ilang tip para manatiling ligtas sa Snapchat!



1 Pumili ng Password na Mahirap Hulaan:

Pumili ng password na may habang hindi bababa sa 8 character, at huwag maglagay ng personal na impormasyon, tulad ng iyong pangalan, username, numero ng telepono, o birthday. Paghalu-haluin ang mga numero, simbolo, at capital at lowercase na letter sa iyong password. Huwag i-share sa iba ang iyong password, at huwag gumamit ng parehong password para sa iba pang mga app o website.

2 I-verify ang Iyong Email at Mobile

Number: I-verify na tumpak ang email address at mobile number na nauugnay sa iyong account sa settings ng Snapchat

3 I-set up ang Two-Factor

Authentication: Isa itong opsyonal na security feature para i-verify na ikaw talaga ito kapag nag-log in ka sa iyong Snapchat account! Ginagawa nitong mas secure ang account mo. Matuto pa [rito](#).

4 Limitahan sa Friends Lang: Ginawa ang Snapchat para sa pakikipag-ugnayan sa malalapit mong friends. Inirerekomenda naming i-friend mo lang o tumanggap ng friend requests mula sa mga taong kilala mo sa tunay na buhay. Paalalahanan ang iyong teens na hindi ligtas na makipag-meet up sa isang taong nakilala nila online!

5 Suriin ang Iyong Privacy Settings: Piliin kung sino ang makakapag-send sa 'yo ng Snaps, makakapag-view ng iyong Stories, o makakakita ng location mo sa Snap Map sa iyong settings. Bilang default, friends mo lang ang direktang makaka-contact sa iyo o makakapag-view ng iyong Story.

6 I-customize ang Iyong Location sa Map: Pwede mong piliing i-share ang location mo sa lahat ng friends mo na in-add back mo, sa isang grupo lang ng piling friends, o pwede mo ring i-on ang Ghost Mode kapag gusto mong magtago. Ia-update lang ng Snap Map ang iyong location kapag ginagamit mo ang app, at ise-share lang ang location mo sa mga tao kung kanino mo ito piniling i-share!

7 Baguhin Kung Sino ang Makakapag-view ng Story Ko: Ang default na privacy setting ay ang Snapchatters lang na na-add mo ang makakapag-view ng Story mo. Ang privacy settings na mayroon ka kapag nag-post ka ng Snap sa Story mo ay mananatili para sa Snap na iyon, kahit na baguhin mo ang settings sa ibang pagkakataon.

8 I-report ang Pang-aabuso sa Snapchat: Pwede kang mag-report ng pang-aabuso sa Snapchat anumang oras, kasama na ang harassment, bullying, o anumang safety concern. Kung ginagawa kang hindi kumportable ng isang tao, pwede mo ring i-block ang Snapchatter na iyon at mag-leave sa anumang group chat. Para mag-report, pindutin at i-hold ang isang Snap o Story at piliin ang button na "I-report ang Snap."

9 Pagkakaiba sa Pagitan ng Pag-aalis at Pag-block ng Friends: Kapag nag-alis ka ng isang tao sa listahan ng Friends mo, hindi nila mawu-view ang alinman sa pribadong Stories mo, pero mawu-view pa rin nila ang anumang content na ginawa mong pampubliko. Depende sa privacy settings mo, posibleng magawa pa rin nilang i-chat o i-snap ka. Kapag nag-block ka ng friend, hindi siya makakapag-view ng Story mo, makakapag-send sa iyo ng Snaps, o makakapag-send sa iyo ng Chats.



Isinasaalang-alang Ka Wellness Resources

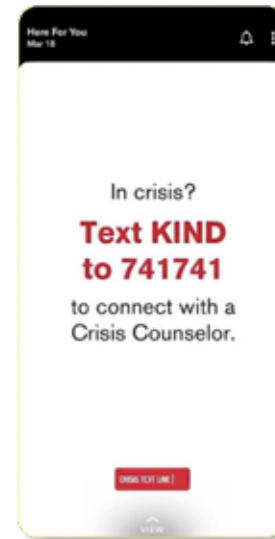
Talagang nakatuon ang Snap sa kaligtasan at kapakanan ng community nito. Kumuha kami ng teams, technologies, policies, at partnerships para mapanatiling ligtas, malusog, at may-alam ang aming Snapchatters.

Nakikipagtulungan kami sa mga eksperto sa industriya at non-governmental agencies para makapagbigay ng resources at suporta sa nangangailangang Snapchatters. Para sa kumpletong listahan ng aming Safety Partners, bisitahin ang aming [Safety Partners](#).

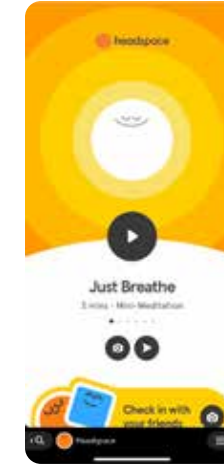
Nagbibigay ang Snapchat ng resources at wellbeing features sa app para tumulong na suportahan ang teens mo, naghahanap man sila ng emotional support o gusto lang makipag-chat! Dinisenyo ang aming wellbeing features para turuan at i-empower ang members ng community ng Snapchat para suportahan ang friends na posibleng nakakaranas ng sarili nilang problema sa mental health!

Crisis Text Line: Nakipag-partner kami sa Crisis Text Line, na nagbibigay-daan sa Snapchatters na nakatira sa US na makipag-chat sa isang live at sanay na crisis counselor nang libre at available 24/7. I-text lang ang **KIND sa 741741**, o hanapin ang Crisis Text Line sa app! Kung nasa labas ka ng US, tingnan ang aming [Safety Resources](#) para sa higit pang impormasyon.

CRISIS TEXT LINE |



Headspace Mini: Nag-partner ang Headspace at Snap para mabigyan ang Snapchatters ng access sa guided meditations at mindfulness practices, nang direkta sa app. Sa pamamagitan ng Headspace Mini, binibigyan ng kakayahan ang Snapchatters na magsagawa ng meditation exercises kasama ang friends at mag-send ng nakakahikayat na messages para positibong mapasaya ang friends na nangangailangan. Tandaan, available lang ang feature na ito sa mga piling bansa.



Here For You: Isang tool sa Search na naglalaman ng localized resources at content mula sa mga propesyonal na non-profit organization na ipinapakita kapag nag-type ang mga tao ng mga salitang nauugnay sa pagkakaroon ng crisis. Kabilang sa mga paksa ng Search ang depresyon, pagkabalisa, pagdadalamhati, bullying, positivity sa katawan, LGBTQ mental health, at higit pa.

In-App na Pagre-report: Nagbibigay-daan ang aming in-app reporting tool sa Snapchatters na anonymous na i-alert kami kapag nag-aalala silang nanganganib na saktan ng kanilang friends ang sarili nila. Nagse-share din kami ng resources sa taong nag-alerto sa Snap tungkol sa sitwasyon at sa taong tumanggap sa in-app na suporta sa isang Support Site page na may resources sa self-harm at crisis hotlines sa mahigit 20 bansa at wika.

Noong 2017, inilunsad namin ang in-app crisis resources para sa members ng aming community. Lumalabas ang intervention na ito bilang message mula sa Snapchat Support. Proactive na makikipag-ugnayan ang aming Law Enforcement Operations team sa law enforcement kapag naniniwala kami, nang may magandang loob, na may napipintong banta sa buhay. Ang Snapchat ay hindi isang propesyonal na intervention resource para sa mental health. Kung nasa panganib ang isang friend o mahal sa buhay, gumamit ng emergency services, gaya ng Suicide Prevention Hotline, Crisis Textline, o tumawag sa 911.

Safety Snapshot ng Discover Channel:

Hikayatin ang iyong teen na mag-subscribe sa Safety Snapshot, na isang palabas sa Discover na naka-focus sa pagtuturo sa Snapchatters tungkol sa digital security at mahahalagang paraan para mapanatiling secure ang iyong Snapchat account! Tandaan, available lang ang channel na ito sa mga piling bansa.

Resource Page: Tingnan ang aming [Safety Center](#), para sa kumpletong listahan ng safety partners at resources para sa iyo at sa teen mo!

I-tap at i-hold sa app para i-scan



Paano Kausapin ang Teens Mo

Mga Starter ng Pag-uusap

Alam naming mahalagang makipag-ugnayan sa iyong teen tungkol sa paggamit ng Snapchat. Kaya naman nakipag-partner kami sa mga eksperto mula sa MindUP, Crisis Text Line, at Snap Parents para makapag-isip ng ilang starter ng pag-uusap kung paano mag-connect sa iyong teen sa Snap, matukoy ang potensyal na nakakabahalang pag-uugali, at paano i-practice ang wellness sa app!

Makilahok

Ang paggawa ng sarili mong Snapchat account ay makakatulong sa iyong maunawaan ang app at mas maayos na mag-connect sa teen mo.

Pro Tip: Magpaturo ka sa iyong teen tungkol sa paggamit ng bagong Snapchat mo!

Narito ang ilang pwedeng masayang itanong para magpatuloy ang pag-uusap:

- Pwede ko bang makita ang itsura ng Bitmoji mo?
- Gusto mo bang gumawa ng family private story o group chat para sa atin?
- Anong filter ang pinakamadalas mong gamitin?
- Anong palabas sa Discover ang paborito mo? Alin ang magugustuhan ko?
- Paano gumagana ang best friends sa Snapchat?
- Sino ang pinakamahaba mong Snapstreak?
- Pwede ba akong mag-save ng Snap? Saan ito mapupunta kung ise-save ko ito?
- Paano ako mapupunta sa Ghost Mode sa Snap Map?
- Ano ang paborito mong tab ng app?

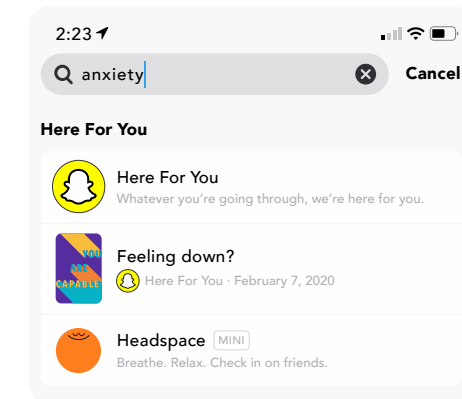
- Paano ako makakatiyak na Friends ko lang ang makakakita sa pino-post ko?
- Ano ang paborito mong Snap Game?

Pagtukoy sa isang Alalahanin:

Mahalagang malaman kung anong mga pag-uugali ang dapat mong bantayan sa iyong teen. Posibleng ipahiwatig ng mga pag-uugaling ito na nagkakaproblema online ang iyong teen at baka kailanganin niya ng ilang dagdag na suporta mula sa iyo, isang tagapayo, o isa pang adult. Napapansin mo ba ang alinman sa sumusunod?

- Pagbabago sa personality (mas matinding pagkabalisa, takot, o galit)
- Umiiwas sa mga pag-uusap tungkol sa teknolohiya
- Umiiwas sa paggamit sa kanyang phone o laptop
- Paglayo sa friends at pamilya
- Pagbabago sa pag-uugali sa school (mas mabababang grado, hindi magandang attendance, pagtulog sa klase)
- Pag-iisip na saktan ang sarili

Kung may napansin ka, tiyaking kausapin ang iyong teen at potensyal na humingi ng tulong mula sa isang propesyonal o tingnan ang aming Here For You tool. Para sa anumang agarang sandali ng crisis, tiyaking alam niyang available nang 24/7 ang Crisis Text Line sa pamamagitan ng pag-text ng **KIND sa 741741**. Direkta kaming nakipag-partner sa kanila para matiyak na ang community ng Snapchat ay may libreng kumpidensyal na suporta mula sa kanilang mga sanay na Crisis Counselor.



CRISIS TEXT LINE |



Pagsasanay ng Wellness:

Dinisenyo ang Snapchat para makita lang ng mga tao ang mga bagay na gusto mong i-share, hangga't gusto mong i-share ang mga ito. Bumuo din kami ng mga bagong produkto at feature gamit ang aming safety-by-design approach at tumutulong sa aming community na mag-access ng preventative wellbeing tools at resources kapag nakakaranas sila o ang friends nila ng crisis sa mental health.



Narito ang ilang paraan para mabantayan ang teen mo:

- Nagamit mo na ba ang Headspace para mag-meditate? Natuklasan ng pananaliksik na ang meditation, o pagsasanay ng mindful awareness ay pwedeng makabawas ng stress at magpahusay sa well-being
- Kung kakailanganin mong i-report ang Snapchat ng isang tao, alam mo ba paano ito gawin?
- Pinanood mo ba ang Safety Snapshot ng Discover Channel na nakalaan sa kaligtasan?
- Naka-subscribe ka ba sa Here For You? Mahahanap ito sa pamamagitan ng paghahanap sa “Here For You” sa iyong search bar sa Snapchat
- Pakiramdam mo ba ay may makakausap ka kung may bumabagabag sa iyo sa Snapchat?
- Alam mo ba kung anong resources ang available para suportahan ka sa Snapchat?
- Gaano katagal ang inilalaan mo sa app?
- Nao-overwhelm ka ba kapag ginagamit ang app? Ano ang ginagawa mo pagkatapos itong maramdaman?



“Lahat tayo ay may kakayahang magdala ng higit na kaligayahan at wellness sa ating mga buhay sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga positibong mental habit gaya ng pagsasagawa ng mindful awareness, pagpapahayag ng pasasalamat, at pagkilos nang may kabaitan.

- Molly Stewart Lawlor, PhD

mindup
For Life

The Goldie Hawn
Foundation

”

Pagkatapos kausapin ang iyong teen:

Ngayong pro ka na at ang iyong teen sa pakikipag-ugnayan tungkol sa Snapchat, magandang ideya na magtakda ng ilang kasunduan para sa hinaharap at para tiyaking patuloy kayong magkakaroon ng mga ganitong pag-uusap! Makakatulong din ang paggawa ng kontrata sa social media na panatilihin ang privacy at tiwala sa magkabilang panig. Sa pamamagitan ng paggawa ng mga ganitong pangako, makakatulong itong i-facilitate ang tiwala sa pagitan ng parehong partido.

Narito ang ilang starter ng pag-uusap para mapangalagaan ang maayos na komunikasyon sa iyong teen at masuportahan ang pag-develop nila ng maayos na habits sa screen at social media:

- Gumawa ng ritual ng pag-uusap; maglaan ng oras para sa pag-uusap at pakikinig tulad ng sa mga family meal
- Isali ang iyong teen sa pag-uusap, magtanong gaya ng, “ano ang opinyon mo rito?” at magkaroon ng bukas na pagtugon sa kanilang mga ideya
- Matutunan kung paano totoong makinig sa pamamagitan ng pag-aalis ng distractions at pagpapanatili ng eye contact
- Magkasundo kayong dalawa sa time block sa kabuuan ng bawat araw na may social media o phone “break”

- Mag-usap nang bukas tungkol sa mga online na panganib at alalahanin, at bigyan sila ng mga praktikal na bagay na magagawa nila para mapangasiwaan ang mga panganib online, tulad ng pag-block

Narito ang ilang key guidelines para tulungan ang iyong teen na manatiling ligtas at may mabuting kalagayan sa social media:

- Kahalagahan ng pagpapanatili ng iyong social posts sa close circle mo — pagtanggap lang ng friend requests mula sa mga taong talagang kilala mo
- Palaging itanong sa iyong sarili: WWGS? (what would Grandma say) bago ka mag-post!
- Huwag maging bystander — kung may makikita kang isang bagay na hindi ka kumportable, i-report ito!
- Palaging kumilos batay sa guidelines ng community sa kabutihan



Glossary ng Snapchat

(A-Z)

Camera: Kung saan ka nagse-send ng Snaps sa friends mo, na photos o videos!

Chat: Mag-send ng video, phone, o text chats sa iyong mga tunay na kaibigan.

Creative Tools: Pagkatapos mong gumawa ng Snap, pwede kang mag-add ng stickers, text, doodles, at higit pa.

Custom na Story: Pumili ng friends para sa iyong Custom na Story! Makakapag-add sa Story na ito ang sinumang sasali at makikita nila ang iba pang member.

Discover: Manood ng premium na balita at entertainment, kasama ang Snap Original at mainstream media.

Filters: Mag-swipe pakanan sa isang Snap, at lalabas ang options sa Filter para mag-add ng mga effect ng kulay, ipakita ang info ng venue, i-feature ang iyong Bitmoji, ipakita ang ginagawa mo, at higit pa.

Games at Snap Minis: Masayang paraan ang games para mag-hang out kasama ang friends mo sa Snapchat! Ang Snap Minis ay bite-sized na utilities na iniangkop para sa friends, tulad ng pagpapalano ng movie night o paggawa ng deck ng flashcards.

Ghost Mode: Kapag naka-enable, hindi makikita ng friends mo ang location mo sa Snap Map!

Lenses: Mag-tap ng mukha para i-launch ang Lens carousel. Ang Lenses ay nag-a-add ng 3D effects, objects, characters, at transformations sa Snaps mo.

Location Services: Ginagamit ng Snapchat ang location mo para sa features tulad ng Filters, Search, Snap Map, Advertising, at higit pa. Kung naka-enable, ia-update ang location mo habang nakabukas sa iyo ang Snapchat.

Memories: Personal na collection ng Snaps at Stories ng isang Snapchatter na naka-save sa Memories mo.

Para Sa 'Kin Lang: Makikita ang feature na ito sa Memories at pinapayagan nito ang Snapchatter na maglipat ng Snaps at Stories na naka-save sa kanilang Memories sa kanilang tab na Para Sa 'Kin Lang —na nangangailangan ng passcode para matingnan.

Pribadong Story: Pinapayagan ng Pribagong Stories ang Snapchatters na gumawa ng Story na ise-share lang sa piniling iilang Friends.

Quick Add: Ang mga inirerekomendang friend sa Quick Add ay nakabatay sa ilang factor, tulad ng sino na ang friends mo at kanino ka nag-subscribe.

Search: Kapag nag-type sa Search, magpapakita sa iyo ng iba't ibang bagay, para makita mo kung ano ang pinakaangkop sa iyo; tulad ng paghahanap ng friends o pag-check out sa aming Here For You tool.

Snapcode: Ang Snapcode ay espesyal na uri ng image na pwede mong i-scan sa Snapchat para gumawa ng iba't ibang bagay, tulad ng mag-add ng bagong friends o mag-unlock ng Filters at Lenses.

Snap Map: Alamin kung anong nangyayari, hanapin ang friends mo, at ma-inspire na mag-adventure sa tab na ito. Naka-off bilang default ang location-sharing -- ikaw ang magpapasya kung gusto mong i-share ang location mo sa friends, o huwag na lang itong ipagsabi sa pamamagitan ng Ghost Mode.

Snap Stars: Magkakaroon ng gold star ang Creators (gaya ng influencers at celebrities) na may malawak na audience. Pwede kang mag-subscribe sa Creators na ito.

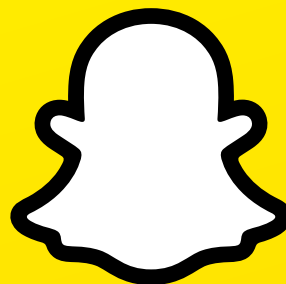
Spotlight: I-discover ang mundo ng Snapchat sa iisang lugar at makita ang mga perspective sa kabuuan ng ating community sa entertainment platform na ito

Story Ko: Isang series ng Snaps na nagpe-play sa chronological order na pwedeng tingnan ng friends sa loob ng 24 na oras. Pwede mong piliin ang opsyong i-share sa Lahat, Friends Ko, o Naka-customize na listahan ng mga tao.

Story Natin: Isang collection ng Snaps na na-submit mula sa iba't ibang Snapchatter sa buong community. Pampublikong content ang Snaps na naka-feature sa Story Natin na pwedeng ipakita sa Snap Maps at pati sa labas ng platform.

Streaks: Karaniwang kinakatawan ng 🔥 emoji sa tabi ng pangalan ng Friend mo sa screen ng Chats, isang tally kung ilang araw tumagal ang streak (hal. palitan ng Snaps sa isa't isa). Layunin ng Snap Streaks na maging masaya at nakakatuwang paraan para makilala kung sino ang pinakamadalas mong kapalitan ng Snap!





Snap Inc.