

L'età media in cui viene consegnato uno smartphone a bambini e ragazzi è drasticamente diminuita.

Oggi, anche i bambini piccoli lo utilizzano per diverse ore al giorno, spesso senza la supervisione di un adulto.

Ma questo fa bene ai bambini? **NO.**



### LA COMUNITÀ SCIENTIFICA ATTRIBUISCE ALL'USO IMPROPRIO DEI DEVICES DIVERSI EFFETTI NEGATIVI SUI BAMBINI

- **SVILUPPO FISICO:** SOVRAPPESO E OBESITÀ, DISREGOLATI COMPORAMENTI ALIMENTARI, RITMO SONNO/VEGLIA ALTERATI, CONSEGUENZE DOVUTE ALLA POSTURA SCORRETTA DEL CAPO, RICADUTE SULLA VISTA.
- **SVILUPPO COGNITIVO:** RITARDI LINGUISTICI SIGNIFICATIVI, DIFFICOLTÀ DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE.
- **ABILITÀ SCOLASTICHE:** PRESTAZIONI SCOLASTICHE INFERIORI NEI BAMBINI CHE UTILIZZANO ECCESSIVAMENTE E PRECOCEMENTE I DEVICES.
- **SVILUPPO PSICOLOGICO E SOCIALE:** COMPROMISSIONE DELL'INTERAZIONE GENITORE-FIGLIO, ISOLAMENTO SOCIALE, RITARDI SOCIO-EMOTIVI, AGGRESSIVITÀ, COMPORAMENTI ANTISOCIALI.
- **CAPACITÀ DI GIOCO, PROBLEM-SOLVING, SVILUPPO DELLE ABILITÀ MANUALI:** RIDUZIONE DELLE COMPETENZE.
- **TOLLERANZA DELLA FRUSTRAZIONE:** AUMENTO DELLE DIFFICOLTÀ, LE TECNOLOGIE ABITUANO AD AVERE "TUTTO E SUBITO".

### BAMBINI... SMART?

Nei primi anni di vita, i bambini hanno bisogno di "fare esperienza", di conoscere il mondo attraverso i sensi, le mani e i piedi, e di costruire un solido **mondo emotivo** nella **relazione** coi genitori. Gli schermi non aiutano a raggiungere questi obiettivi.

La crescita dei bambini segue precise **tappe evolutive**, anche l'introduzione dei dispositivi deve rispettare queste fasi.

Studi recenti dimostrano che l'uso di schermi durante l'**allattamento** compromette la qualità della comunicazione madre-bambino, interrompendo la relazione affettiva. Il bambino fatica a trovare lo **sguardo** della madre, fondamentale per la **regolazione emotiva**.

Un altro segnale d'allarme riguarda l'uso "surrogato" degli schermi da parte dei genitori fin dai primi mesi di vita del bambino, per **calmarlo, alimentarlo o intrattenerlo**.

Se un genitore nota che lo smartphone ferma il **pianto** del bambino o lo aiuta a farlo mangiare, tende a utilizzarlo frequentemente. Ma, anche se sul momento sembra funzionare, l'uso del telefono in quei contesti è **dannoso**.



Anche la fase dello **svezzamento** è un momento cruciale, poiché rappresenta per il bambino un'importante esperienza sensoriale di scoperta del cibo.

Essere consapevoli di ciò che si mangia, riconoscerne odori, consistenze e sapori, favorisce una sana educazione alimentare e previene l'obesità e le patologie correlate.

È importante che questa fase venga sostenuta **senza interferenze esterne**, anche quando il bambino fatica a mangiare.



### WWW.PATTIDIGITALI.IT

I "patti digitali" di Imola e circondario sono **accordi tra famiglie** che, in collaborazione con le **istituzioni**, cercano di **regolare l'uso degli schermi** condividendo gli stessi criteri, basati su **evidenze scientifiche**, e sulle esigenze delle **diverse fasce di età**.



Puoi aderire ai patti digitali sul sito. Come direbbero i bambini, **facciamo un patto?** [www.pattidigitali.it](http://www.pattidigitali.it)



## ORA CHE LO SAI, UNISCITI A NOI!

L'adozione di **comportamenti consapevoli** nell'uso del digitale è fondamentale per **proteggere la salute dei bambini**.

Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale **gradualmente**.

Ma per le famiglie, è **spesso difficile resistere** alle insistenze dei figli sul tema.

Perché allora non **mettersi d'accordo** tra adulti?

## COME USARE GLI SCHERMI COI BAMBINI IN MODO COSTRUTTIVO

Se decidi di usare gli schermi con i tuoi bambini, fallo solo **A PARTIRE DAI 3 ANNI**.

**PROPONI UN USO ATTIVO E NON PASSIVO**  
Non utilizzare gli schermi per fare in modo che i bambini stiano fermi e zitti.

**USA GLI SCHERMI INSIEME AI BAMBINI**  
Commenta con i bambini ciò che fate e vedete insieme sullo schermo.

**USA LO SMARTPHONE PER ASCOLTARE E INVENTARE INSIEME AI BAMBINI**  
Proponi audiolibri, musica e giochi creativi.

**USA LO SMARTPHONE PER CERCARE RISPOSTE ALLE LORO DOMANDE**  
Valorizzerai così la curiosità dei bambini.

**RICORDA: TU SEI IL MODELLO**  
Dai sempre il buon esempio, anche nell'uso dei devices: i bambini ti imitano!

## BUONE PRATICHE DIGITALI PER LA PRIMA INFANZIA

**DA ZERO A TRE ANNI, NIENTE SCHERMI**  
Ricorda che non è opportuno esporre ai devices i bambini fino al loro terzo anno di vita.

**DURANTE L'ALLATTAMENTO, NIENTE SCHERMI**  
Il bambino ha bisogno del tuo sguardo.

## A PARTIRE DAI 3 ANNI, SE DECIDI DI UTILIZZARE GLI SCHERMI, ECCO ALCUNI CONSIGLI:

**PROTEGGI IL RIPOSO DEI BAMBINI**  
Leggi un libro, racconta una storia al tuo bimbo prima di dormire, non fargli usare uno schermo.

**A TAVOLA SI STA INSIEME E SI PARLA**  
I pasti sono un momento di dialogo e di relazione: evita gli schermi.

**FAVORISCI LE ESPERIENZE REALI**  
Porta i bambini nella natura, proponi esperienze, sport e incontri con gli amici.

**SCEGLI CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ**  
Usa il parental control e, per i videogiochi, puoi consultare gli standard Pegi.

**TU PUOI CALMARE IL SUO PIANTO**  
Usa la voce, lo sguardo e il contatto per calmare il pianto, non proporre uno schermo: così il bambino imparerà meglio ad autoregolarsi.

**IN PASSEGGINO E AL PARCO, ESPLORA!**  
All'aperto, incoraggia i bambini a osservare il mondo, e non uno schermo.

**RISPETTA I LIMITI DI TEMPO**  
Non superare l'orario massimo di un'ora al giorno di esposizione agli schermi dai 3 ai 6 anni.

0-3  
ANNI

3-6  
ANNI

# FACCIAMO UN PATTO?

TECNOLOGIA SÌ, MA NEI TEMPI GIUSTI  
BUONE PRATICHE DIGITALI PER L'INFANZIA

