

# Custodi Digitali: Crescere nell'Era degli Schermi

L'educazione digitale dalla nascita come priorità di salute pediatrica.

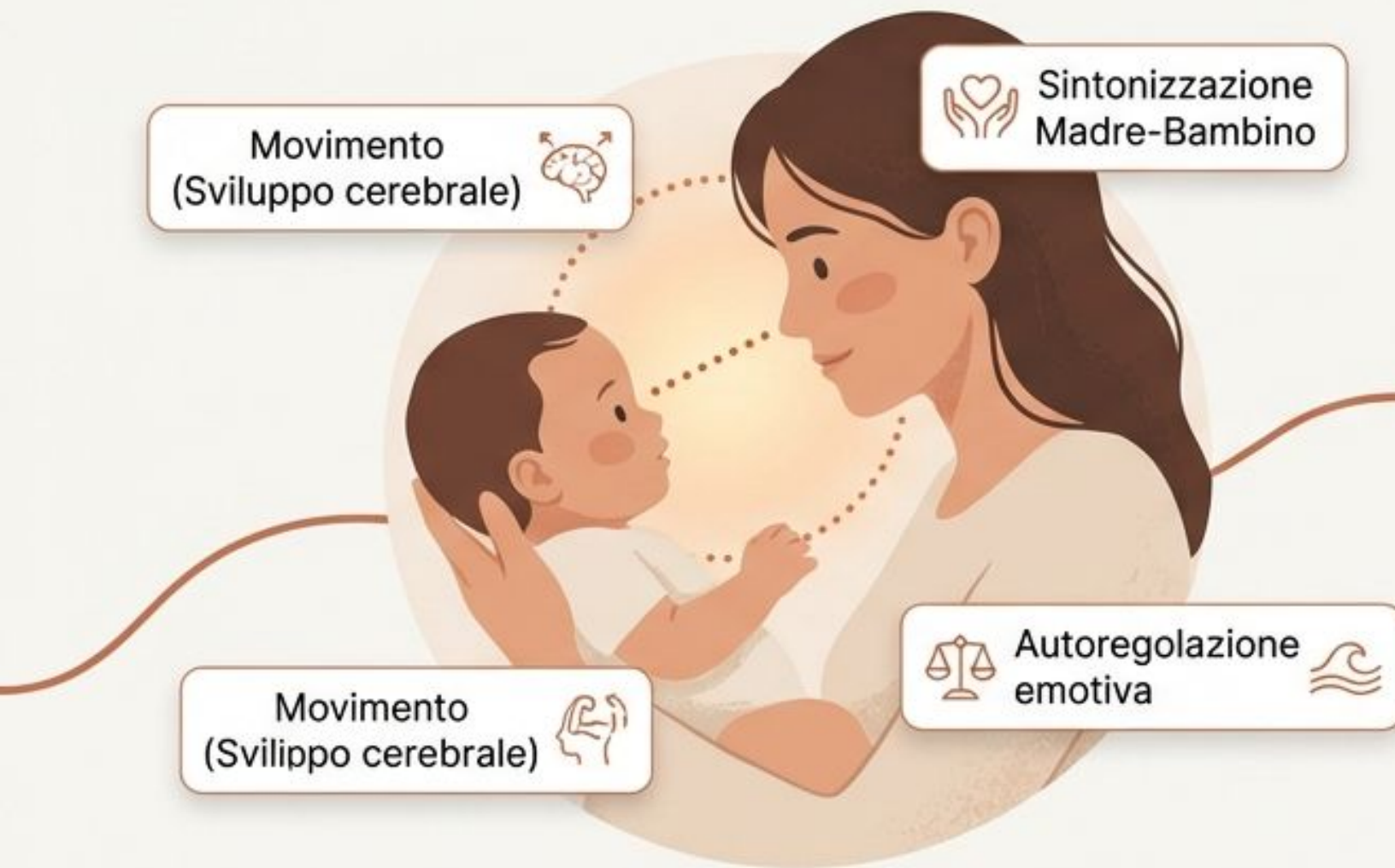


Promosso da: Società Italiana di Pediatria (SIP) & Progetto Custodi Digitali FVG  
Promosso da: Società Italiana di Pediatria (SIP) & Progetto Custodi Digitali FVG

# L'Eclissi Digitale: Un Costo Opportunità per la Salute

I media digitali non sono solo una distrazione; nei primi anni di vita, si sostituiscono a esperienze biologiche fondamentali.

## Scenario A: Sviluppo Naturale



## Scenario B: L'Eclissi



**Interferenze cliniche documentate in:**  
Allattamento, Sonno, Alimentazione,  
Sviluppo del linguaggio, Controllo motorio.

# Il Cambio di Paradigma: Dal Comportamento alla Biologia

Valutare gli schermi in base ai compiti evolutivi e ai bisogni fisici del bambino, non solo alle regole familiari.

## Educazione Comportamentale

- Regole familiari
- Premi e punizioni
- Limiti di tempo arbitrari

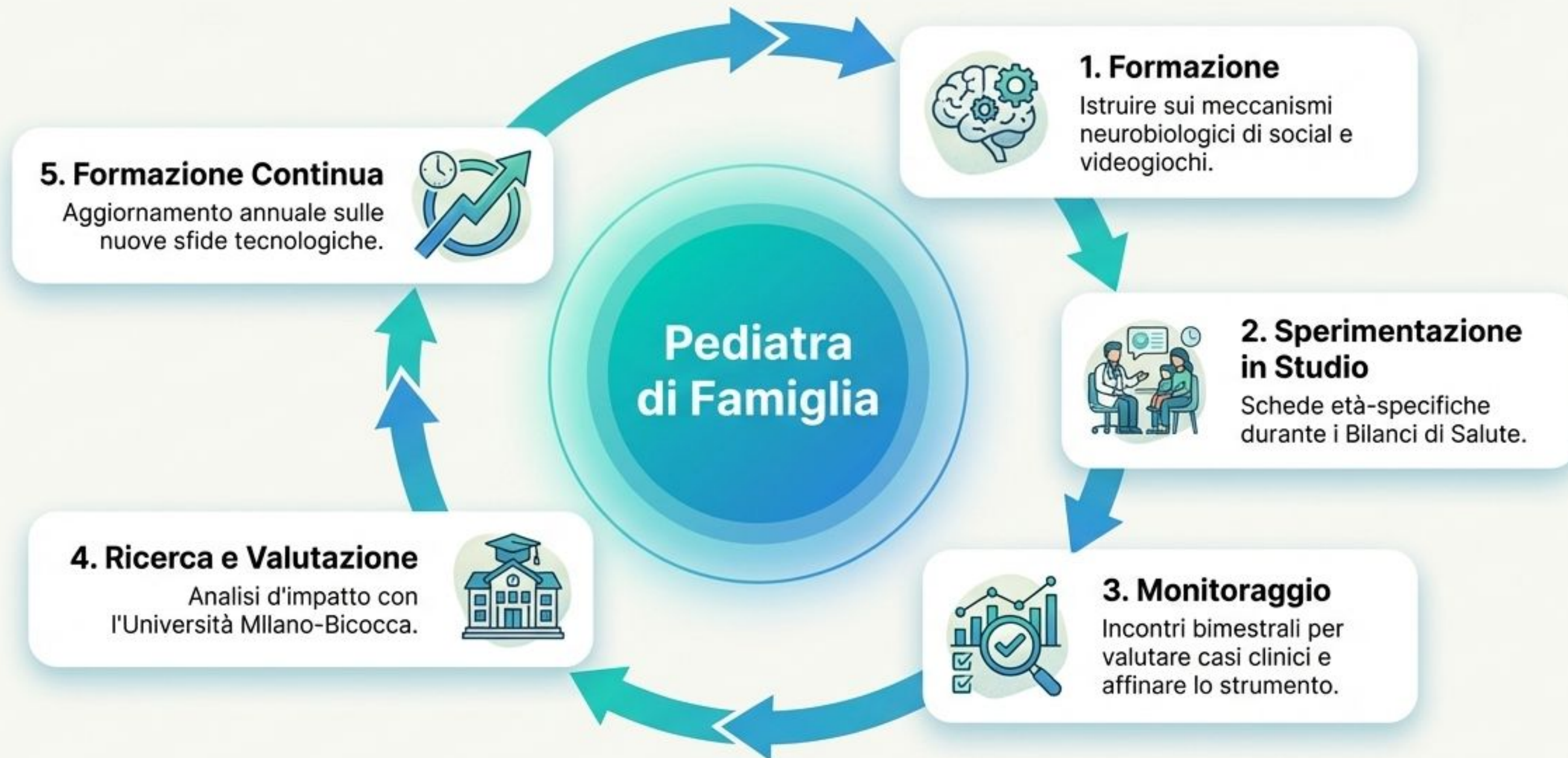
Assumere il tema degli schermi come tema di salute consente di collocarlo in una dimensione specifica: i bisogni evolutivi del bambino. Il pediatra diventa la guida autorevole.

## Parametro di Salute Pediatrica

-  - **Nutrizione**
-  - **Sonno**
-  - **Sviluppo Cognitivo**
-  - **Sintonizzazione Relazionale**

# Il Metodo Custodi Digitali: Un Ecosistema di Intervento

Un approccio di comunità, basato sull'evidenza scientifica, che pone il Pediatra di Famiglia al centro dell'educazione digitale.



# I 6 Pilastri dell'Intervento Educativo

Principi universali tradotti per l'ambiente digitale, progettati per **proteggere e sviluppare l'autonomia del bambino.**

**Gradualità**  
Contenuti coerenti con le capacità di masticazione psicologica.

**Accompagnamento**  
Dalla visione passiva all'esplorazione guidata.

**Corresponsabilità**  
Non si educa da soli. La rete territoriale sostiene la famiglia.



**Progressività**  
Pochi stimoli alla volta; accumulazione basata sulle competenze.

**Fiducia**  
Patti digitali di comunità per regolare l'accesso.

**Libertà**  
Combattere l'economia dell'attenzione per garantire la scelta.

# Fase 1: Sensi e Sintonizzazione (0-12 Mesi)

Il cervello si sviluppa attraverso il movimento, il contatto visivo e l'esplorazione fisica.

## Contesto (L'Abitudine)

Schermi usati per calmare il pianto o durante l'allattamento. Genitori distratti distratti dalle notifiche.

## Intervento Pediatrico (L'Azione)

- **Niente schermi per consolare:** Usare voce, canto e contatto fisico. Lo schermo ipnotizza ma non risolve.
- Allattamento esclusivo: Garantire il contatto oculare; silenziare le suonerie.
- Lettura: Iniziare con libri cartacei illustrati, zero video.

## Beneficio Clinico



Co-regolazione ed empatia madre-bambino.



Sviluppo dell'attenzione congiunta.

# Fase 2: Movimento e Scoperta (1-3 Anni)

La manipolazione e lo spazio naturale sono i veri motori dello sviluppo cognitivo.

## Contesto (L'Abitudine)

Tablet a tavola per far mangiare i bambini; i primi video su YouTube in autonomia; passeggini con smartphone.

## Intervento Pediatrico (L'Azione)

- **Pasti senza distrazioni:** Il cibo è un'esperienza sensoriale e relazionale. Zero schermi a tavola.
- **I primi video (Solo dopo i 2 anni):** Mai piattaforme aperte. Solo video scaricati, scelti, per poco tempo e guardati insieme.
- **Natura:** Privilegiare passeggiate e parchi.

## Beneficio Clinico



Sviluppo della coordinazione motoria fine e grossolana.



Esplorazione ambientale e nessi causali.

# Fase 3: Limiti e Condivisione (3-6 Anni)

Dalla visione passiva all'utilizzo attivo: trasformare il dispositivo in uno strumento relazionale.

## Contesto (L'Abitudine)

Aumento del tempo isolato (2-3 ore); uso in camera da letto; algoritmi che propongono video a ciclo continuo.

## Intervento Pediatrico (L'Azione)

- **Regole di spazio/tempo:** Max 1 ora al giorno. Mai a tavola, mai in camera da letto.
- **Filtri rigorosi:** Controllare gli standard PEGI. Utilizzare parental control.
- **Uso attivo:** Usare microfono e fotocamera per creare insieme, chiedere sempre di raccontare ciò che si è visto.

## Beneficio Clinico



Miglioramento drastico della qualità del sonno.



Sviluppo del vocabolario e riduzione dell'ansia.

## Fase 4: Regole e Dialogo (6-10 Anni)

Posticipare l'indipendenza digitale per proteggere il rendimento e il benessere psicologico.

### Contesto (L'Abitudine)

Arrivo dello smartphone personale in età scolare; accesso autonomo a internet; immersione nei videogiochi.

### Intervento Pediatrico (L'Azione)

- **Ritardare lo smartphone:** Posticipare la consegna del telefono personale alle scuole secondarie.
- **Accesso a Internet:** Mai in autonomia. Controllare cronologia e condividere l'uso.
- **Videogiochi:** Rispettare il PEGI, giocare insieme, spegnere tutto un'ora prima di dormire.

### Beneficio Clinico



Diminuzione della conflittualità familiare.



Miglioramento della memoria e del rendimento scolastico.

# Fase 5: Identità e Rischi (11-14 Anni)

Mantenere il ruolo di guida in un panorama di algoritmi progettati per agganciare l'attenzione.

## Contesto (L'Abitudine)

Dispositivi bloccati da password; smartphone a letto tutta la notte; primo accesso alla pornografia; isolamento post-pandemico.

## Intervento Pediatrico (L'Azione)

- **Obbligo di vigilanza:** Fino ai 14 anni il genitore ha l'obbligo legale di controllo. Niente password segrete.
- **Detox notturno:** Lo smartphone dorme fuori dalla camera da letto.
- **Dialogo critico:** Discutere apertamente della natura commerciale della pornografia e dei modelli irreali proposti.

## Beneficio Clinico



Protezione da reati (cyberbullismo, sexting) e tutela dei dati.



Prevenzione di percezioni distorte sui ruoli di genere.

# Le Sfide Invisibili: Perché Dire 'No' è Così Difficile

I genitori non combattono contro un capriccio infantile, ma contro un'economia dell'attenzione strutturata.



## La Sfida della Fatica

Lo schermo spegne i pianti e allevia la fatica genitoriale. Scegliere l'educazione richiede di passare dalla "fatica" al "divertimento condiviso".



## La Sfida dell'Attenzione

Gli adulti controllano il telefono 200 volte al giorno. Essere mentalmente presenti è diventata una scelta faticosa.



## La Sfida del Tempo

Il tempo destrutturato è scomparso. Creare alternative agli schermi richiede una riprogettazione del tempo familiare.



## La Sfida del Controllo (Dati)

Ogni click crea il profilo digitale del bambino. Proteggere il suo futuro significa proteggere i suoi dati oggi.

# Competenze Orizzontali: Creare un'Alleanza

Lo stesso oggetto tecnologico ha un significato psicologico completamente diverso per un genitore e per un bambino.



# Il Villaggio Digitale: Nessuno Educa da Solo

L'educazione digitale non è una battaglia solitaria delle famiglie, ma una responsabilità sistemica.



**Il progetto Custodi Digitali dimostra che trasformare l'uso della tecnologia da condizionamento passivo a libertà consapevole richiede un'intera comunità.**