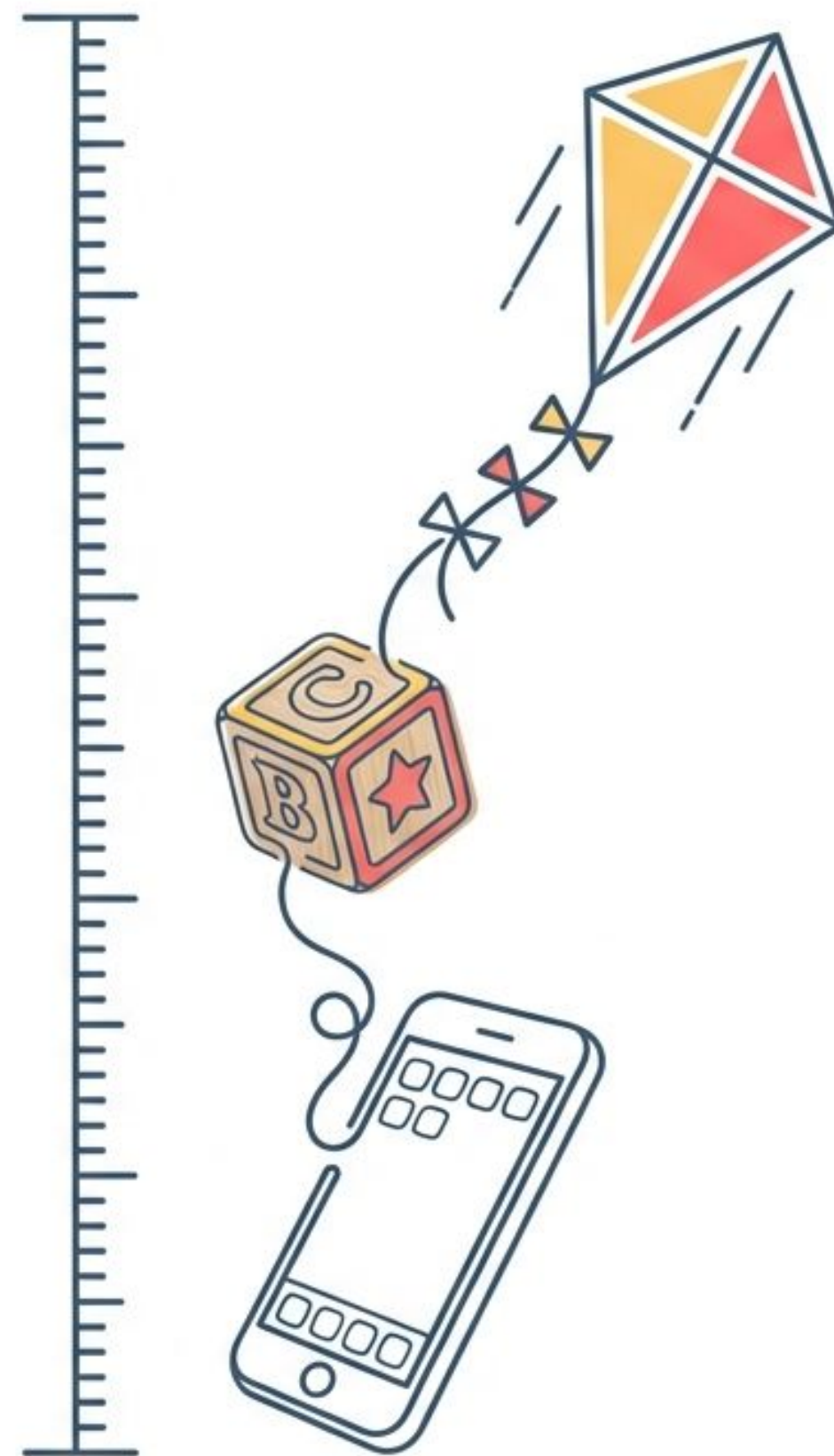


Digitale e bambini: la bussola per le famiglie

Le nuove raccomandazioni della
Società Italiana di Pediatria (SIP)
per un uso consapevole della tecnologia.



Oltre lo schermo: proteggere lo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale



La Nuova Visione SIP

Basate sulla più recente revisione della letteratura scientifica, le nuove linee guida non puntano solo a limitare il tempo trascorso davanti a uno schermo.



L'Obiettivo Medico

L'obiettivo primario è prevenire le conseguenze negative sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale del bambino.



Il Principio

Il digitale è uno strumento utile, ma la crescita fondamentale avviene nel mondo reale.

Le basi del 2018: i limiti di tempo confermati e rafforzati



0

Sotto i 2 anni:
0 Ore (Nessun
dispositivo
raccomandato).



1

Tra i 2 e i 5 anni:
Meno di 1 ora al
giorno.



2

Dopo i 5 anni:
Meno di 2 ore al
giorno.

Regola Universale: L'utilizzo deve avvenire sempre sotto la supervisione di un adulto.

Il nuovo traguardo fondamentale: la soglia dei 13 anni

Internet Libero



Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni per i gravi rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati.

I Social Network



Ritardare il più possibile l'uso dei social media, anche se l'iscrizione è consentita per legge.



13

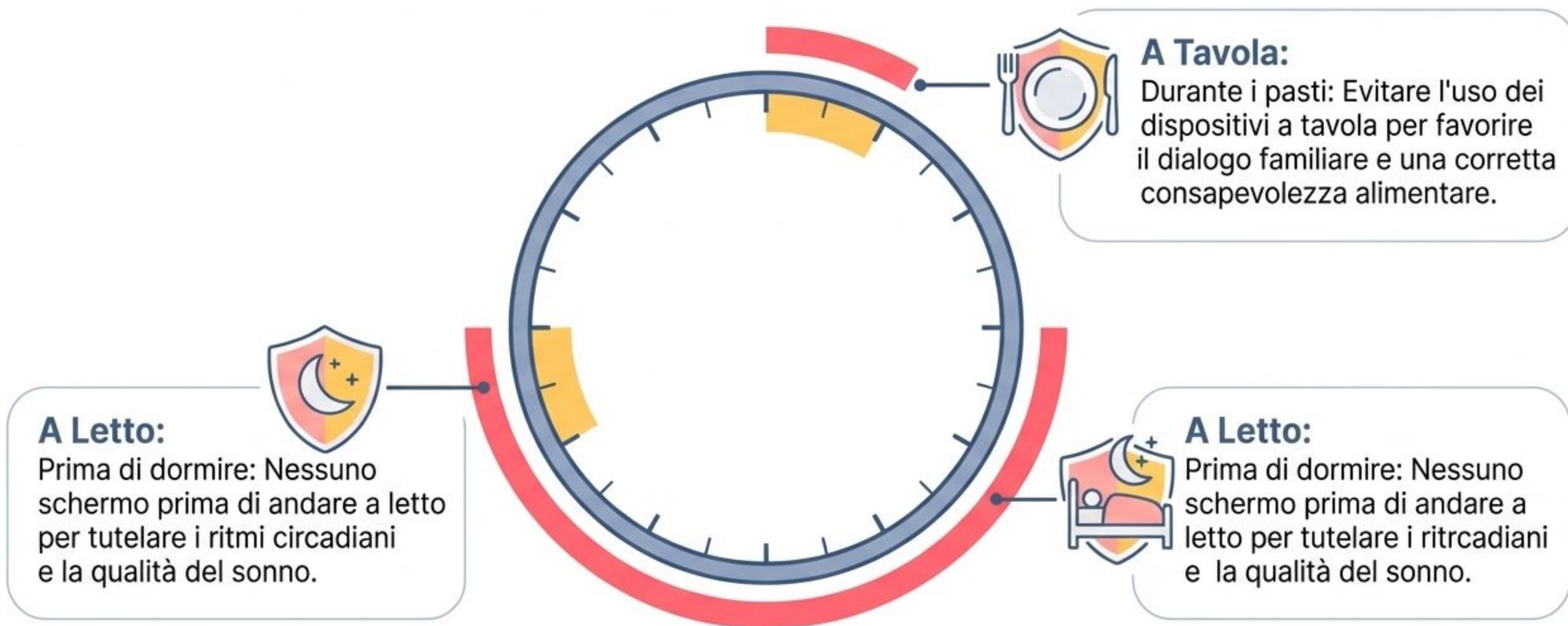
Lo Smartphone



Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni per prevenire impatti negativi sullo sviluppo.

Le zone franche: proteggere il sonno e la nutrizione

La tecnologia non deve mai interferire con i bisogni primari e i ritmi biologici del bambino.



L'equilibrio vitale: le alternative raccomandate dalla SIP

Per ogni restrizione digitale, serve un'alternativa vitale nel mondo reale.



Un impegno condiviso tra famiglia, scuola e pediatria

Famiglia:

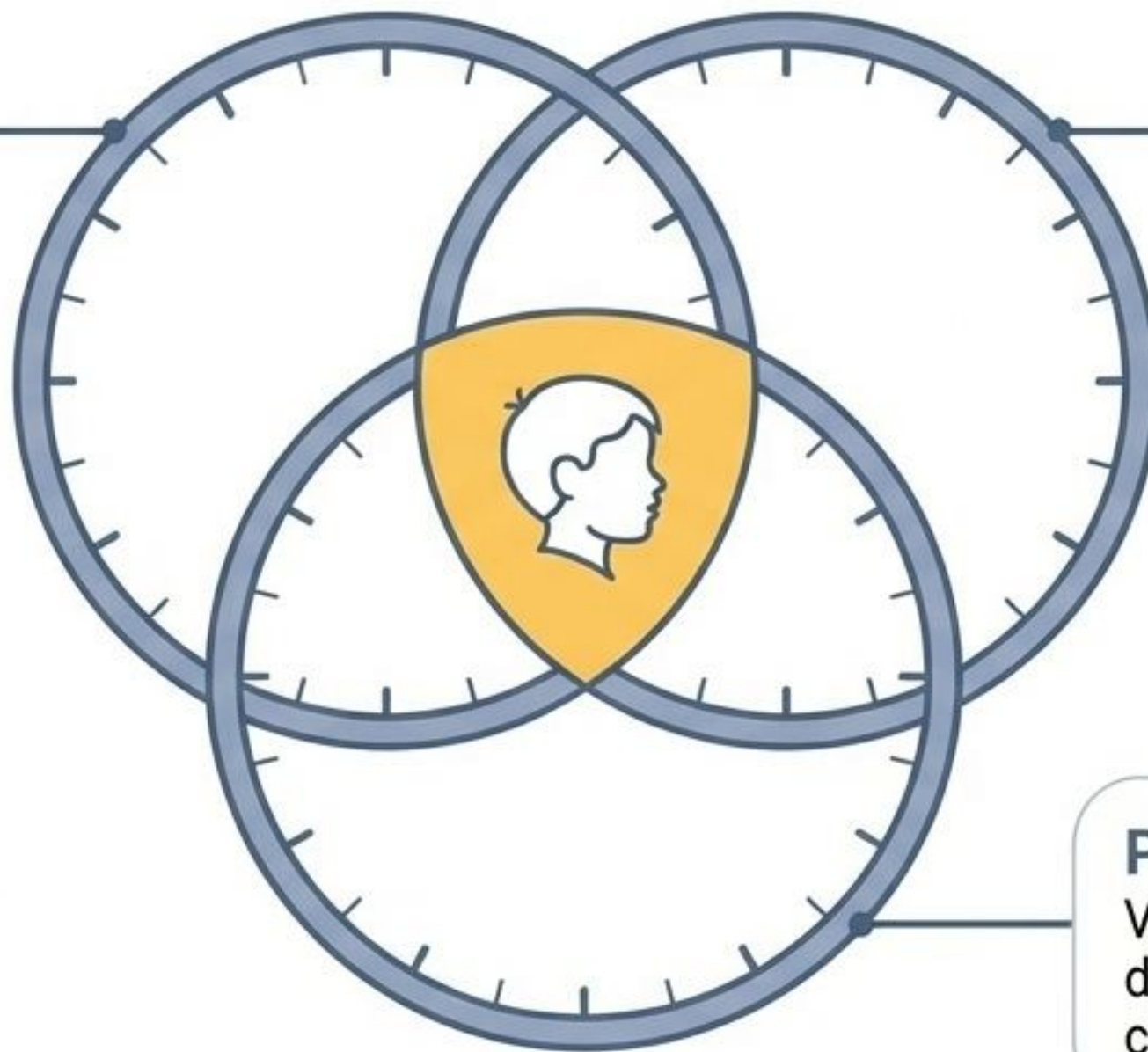
Mantenere costantemente supervisione, dialogo aperto e strumenti di controllo in tutte le fasce d'età.

Scuola:

Promuovere attivamente un'educazione digitale consapevole all'interno dei programmi scolastici.

Pediatri:

Valutare regolarmente le abitudini digitali durante le visite e offrire consulenza preventiva mirata.



Il decalogo SIP in sintesi per le famiglie



1. **Niente schermi** prima dei 2 anni; ; tempi rigorosamente limitati fino ai 12.



2. **Nessuno smartphone personale né internet libero** prima dei 13 anni.



3. **Ritardare l'ingresso sui social media** il più a lungo possibile.



4. **Mai schermi a tavola o nelle ore prima del sonno.**



5. **Incentivare sport, natura e lettura; mantenendo sempre un dialogo aperto.**