

# IL BENESSERE DIGITALE DEI BAMBINI È CURA DI TUTTI!



Per i genitori dei bambini  
dai 0 ai 6 anni

0/12 mesi

## IL TUO SGUARDO È PREZIOSO



Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

## ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI



Non farti distrarre da messaggi o notifiche anche quando allatti, è un momento fondamentale di relazione.

Evita di usare schermi (tv o smartphone).

Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere.

## AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTO-REGOLARSI



Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti ti provoca ansia e dubbi, resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo, prova a calmarlo con la tua voce, il contatto fisico, il movimento.

0/12 mesi

## LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE



Se decidi di mandare fotografie ad amici e parenti, imposta

la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui Social Media: dalla rete non si cancella nulla. Condividere poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

## MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA



Tablet e smartphone impediscono al bambino di fare esperienza del cibo e del gusto (sapori e odori): non mettergli davanti schermo mentre mangia.

## IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI



Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta.



## ARRIVANO I PRIMI VIDEO E CARTONI ANIMATI



Dai due anni puoi introdurre i primi cartoni animati: guarda sempre in anticipo i programmi e fai attenzione alle indicazioni di età.

## LEGGI AL TUO BAMBINO

Le storie lette dalla voce del genitore hanno una magia diversa rispetto ai video, alla tv o alle voci artificiali degli assistenti vocali.



## YOU TUBE PUÒ ASPETTARE

Evita di usare smartphone e tablet per far vedere video al tuo bambino.



Tieni gli schermi sempre lontani dai suoi occhi

## PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO

Tv e tablet restano fuori della cameretta del bambino: dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10/12 ore per notte.



## IMPOSTA REGOLE CHIARE

In questa fase è fondamentale il gioco e la sperimentazione diretta. Se decidi di usare un device limita il tempo, scegli bene i contenuti e fatti raccontare dal bambino cosa ha visto. Non usare schermi durante i pasti. Video, tv e schermi devono avere dei tempi stabiliti da mamma e papà, anche diversi durante la settimana e nel fine settimana, e non devono superare le due ore al giorno.



## RISPETTA LE ETÀ CONSIGLIATE



Cartoni animati e programmi televisivi hanno indicazioni di età e anche le app e i videogiochi (lo standard PEGI).

## QUANDO USI I MEDIA FALLO CON CREATIVITÀ

Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, una videocamera; usalo come uno strumento per fare attività insieme al tuo bambino. Prediligi l'utilizzo di applicazioni che consentano il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.



COMUNE DI  
BAGNO  
A RIPOLI



**CUSTODI  
DIGITALI**

Con il patrocinio di:



Con il supporto di:

