

## Vademecum per una buona educazione digitale

Cari genitori, desideriamo mettere a vostra disposizione alcuni buoni consigli pensati per voi e per i vostri figli.

Le tecnologie sono una straordinaria possibilità di conoscenza e di relazione, ma possono anche essere un ostacolo alla crescita e al benessere dei vostri bambini e ragazzi. Ogni fase della vita ha bisogno di attenzioni specifiche, perché si cresce a piccoli passi: un bambino di un anno affronta sfide continue e tappe evolutive (per esempio imparare a camminare) molto diverse da quelle di un bambino di tre anni. In queste tabelle troverete dunque suggerimenti specifici per ogni fascia di età da 0 a 14 anni: sono pensati per rendere la gestione dei dispositivi digitali in famiglia più semplice e più libera da pressioni esterne (quali quelle che cui siamo costantemente sottoposti dal bombardamento mediatico). Sappiamo che **è una sfida**, soprattutto con voi stessi, ma può essere anche una grande opportunità per provare a modificare alcuni comportamenti e abitudini in modo che davvero rispettino le fasi della crescita di vostro figlio, utilizzando i media digitali in modo più attento e consapevole. Vogliamo tornare a stimolare nei nostri figli quella curiosità che è alla base dell'esplorazione del mondo e permettere loro di sperimentare e vivere quelle relazioni che sostengono uno sviluppo a tutto tondo, dalle competenze cognitive al mondo emozionale, per una crescita che abbracci davvero la vita!



Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
0-6 mesi	Sguardo e relazione faccia a faccia	I genitori sono distratti da notifiche e messaggi e sentono la necessità di essere sempre connessi.	Utilizzare lo smartphone e i social media quando il bambino dorme. Quando è sveglio, silenziare le suonerie e cercare di dedicarsi a lui in modo esclusivo.	Sintonizzazione con il bambino (tutto passa dallo sguardo e dal contatto oculare reciproco durante i primi mesi del bambino). Autostima e benessere generale del bambino.
	Pianto	I genitori utilizzano gli schermi per calmare il pianto del bambino.	Per consolare il bambino usare il contatto fisico, la voce, il movimento, il canto, evitando gli schermi perché catturano lo sguardo e lo "ipnotizzano" ma non lo aiutano a superare la crisi e a stare meglio (non risolvono il motivo del pianto).	Autoregolazione del bambino. Riconoscimento e risposta ai segnali infantili.
	Allattamento	La mamma utilizza gli schermi quando allatta.	Evitare il più possibile l'utilizzo degli schermi e dello smartphone quando si allatta, in modo da essere presente emotivamente per il bambino e assicurarli il contatto oculare.	Riconoscimento e risposta ai segnali infantili. Sintonizzazione madre-bambino (tutto passa dallo sguardo e dal contatto oculare reciproco durante i primi mesi del bambino). Sviluppo dell'attenzione congiunta.
	Utilizzo dei neo-genitori dei social media	I genitori sentono la necessità di mantenere le relazioni nei social media e di condividere il nuovo status di genitore.	Coltivare le relazioni sui social media quando il bambino dorme e condividere privatamente immagini e video del bambino (non pubblicarle sui social media).	Autostima e benessere generale del genitore. Riconoscimento sociale del genitore. Protezione da condizionamenti e problemi di privacy futuri.

# VADEMECUM DA 0 A 3 ANNI



## Dedichiamoci

Utilizzare lo smartphone e i social quando il bimbo dorme, silenziarlo dedicandosi a lui quando è sveglio, attraverso contatto visivo, dialogo e presenza emotiva.



## Consoliamo

Non utilizzare gli schermi per calmare il pianto del bambino ma contatto fisico, voce e mediazione dell'adulto.

## Non postiamo foto

Non pubblicare immagini dei propri figli sui social.



## Mangiamo insieme

Condividere i momenti dei pasti senza utilizzare gli schermi.

## Muoviamoci

Favorire il movimento, le uscite all'aria aperta, l'esplorazione e la sperimentazione diretta per un corretto sviluppo psico-fisico.



## Leggiamo

Leggere insieme al bambino albi illustrati e non utilizzare schermi o assistenti vocali. Favorire esperienze che prevedano il gioco e coinvolgimento di tutti i sensi.

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
6-12 mesi	Svezzamento	I genitori utilizzano gli schermi per dare da mangiare al bambino.	Il cibo deve essere una esperienza di piacere che il bambino fa con tutti i sensi e un momento di scoperta e conoscenza reciproca. Vivere questa esperienza insieme al proprio bambino senza utilizzare alcun tipo di schermo.	Relazione e sintonizzazione con il bambino. Autoregolazione del bambino. Sviluppo del gusto, dell'olfatto, del tatto. Sviluppo dell'attenzione focalizzata.
	Movimento	Quando il bambino riesce a stare seduto e a tenere in mano qualche oggetto i genitori desiderano mettergli in mano uno smartphone o un tablet.	Il cervello del bambino si sviluppa con il movimento. L'esplorazione e la sperimentazione diretta sono fondamentali, per il suo sviluppo psico-fisico. Gli schermi non vanno usati in questa fase perché impediscono il movimento e la prensilità.	Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo del rapporto bambino/ambiente. Sviluppo intellettuale. Sviluppo del coordinamento oculo-manuale.
	Pianto e autoregolazione	I genitori utilizzano gli schermi per calmare il pianto del bambino.	Per consolare il bambino usare il contatto fisico, la voce, il movimento, il canto, evitando gli schermi perché catturano lo sguardo e lo ipnotizzano ma non lo aiutano a superare la crisi e a stare meglio (non risolvono il motivo del pianto).	Autoregolazione del bambino. Riconoscimento e risposta ai segnali infantili.
	Uscite all'aperto	I genitori utilizzano gli schermi sul passeggino.	Stimolare il bambino a osservare l'ambiente e il mondo circostante. Gli schermi lo impediscono.	Sviluppo del rapporto bambino/ambiente, bambino/natura. Sviluppo intellettuale.
	Lettura senza video sostitutivi	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto al bambino con alcuni video e/o con storie raccontate dagli assistenti virtuali (Alexa o simili).	Iniziare a leggere al bambino utilizzando i libri illustrati (ad es. usando i suggerimenti di Natiperleggere); non utilizzare schermi o altri strumenti (assistenti vocali) in questa fase evolutiva	Autostima e benessere generale del bambino. Sviluppo del linguaggio. Miglioramento della relazione.

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
12-36 mesi	Movimento	I genitori fanno utilizzare ai bambini schermi per la visione di video (uso passivo di tv, smartphone, tablet ecc.) quindi limitano sia le possibilità di movimento, sia l'esplorazione dell'ambiente.	Il cervello del bambino si sviluppa con il movimento, l'esplorazione, la manipolazione e la sperimentazione diretta. Questi sono fondamentali anche per lo sviluppo cognitivo. Andrebbe quindi limitato il più possibile il loro utilizzo e lasciato il bambino libero di svolgere attività alternative.	Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo del rapporto bambino/natura e dell'esplorazione ambientale. Sviluppo cognitivo.
	Alimentazione	I genitori, specie se in difficoltà, fanno utilizzare gli schermi a tavola e li usano per far mangiare il bambino.	Introdurre l'abitudine di non utilizzare a tavola gli schermi; conseguentemente evitare di far mangiare il bambino con un tablet o facendo vedere video. Il cibo deve essere una esperienza di piacere condiviso, i momenti a tavola occasioni di socialità e di relazione diretta.	Autoregolazione del bambino. Miglioramento della relazione. Conoscenza del bambino e dei suoi gusti e orientamenti alimentari.
	I primi video	I genitori iniziano a far vedere video ai bambini, anche utilizzando i contenuti di piattaforme come YouTube.	Introdurre i video non prima dei due anni, e selezionare con attenzione i contenuti da far vedere ai bambini. Evitare di lasciare il bambino/a con la schermata della piattaforma dove può fermare il video, cambiarlo, essere distratto da altri stimoli; preferire video	Capacità di riconoscere i nessi causali e temporali (solo con la mediazione dell'adulto). Conoscenza del bambino e della sua capacità di comprensione.

## VADEMECUM DA 0 A 3 ANNI



### Dedichiamoci

Utilizzare lo smartphone e i social quando il bimbo dorme, silenziarlo dedicandosi a lui quando è sveglio, attraverso contatto visivo, dialogo e presenza emotiva.



### Consoliamo

Non utilizzare gli schermi per calmare il pianto del bambino ma contatto fisico, voce e mediazione dell'adulto.

### Non postiamo foto

Non pubblicare immagini dei propri figli sui social.



### Mangiamo insieme

Condividere i momenti dei pasti senza utilizzare gli schermi.

### Muoviamoci

Favorire il movimento, le uscite all'aria aperta, l'esplorazione e la sperimentazione diretta per un corretto sviluppo psico-fisico.



### Leggiamo

Leggere insieme al bambino albi illustrati e non utilizzare schermi o assistenti vocali. Favorire esperienze che prevedano il gioco e coinvolgimento di tutti i sensi.



			scaricati e mostrati in maniera indipendente. Limitare questa esperienza iniziale a pochi stimoli, per poco tempo e suggerire sempre alternative che prevedono il gioco e il coinvolgimento di tutti i sensi.	
	Passeggiate e uscite nella natura	I genitori tendono a utilizzare più di frequente gli schermi e ad uscire di meno; i bambini hanno meno occasioni di stare a contatto con l'ambiente naturale.	Programmare spesso occasioni di uscite, anche vicine a casa utilizzando gli ambienti naturali (parchi, zone verdi) e facendo sperimentare al bambino l'ambiente e le proprie abilità motorie e manuali.	Sviluppo del rapporto bambino/natura e dell'esplorazione ambientale. Sviluppo della coordinazione motoria. Sviluppo intellettuale. Aumento della capacità di osservazione. Benefici fisici dello stare all'aria aperta.
	Lettura senza video sostitutivi	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto insieme al bambino con alcuni video o anche con storie raccontate dagli assistenti virtuali (Alexa Simili).	Leggere al bambino utilizzando i libri illustrati (ad es. usando i suggerimenti di <i>Natiperleggere</i> ) e non utilizzare altri strumenti né video in questa fase evolutiva.	

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
3-6 anni	Luoghi in cui si possono utilizzare gli schermi	I genitori fanno utilizzare gli schermi a tavola, in camera da letto, nelle uscite.	Mettere come regola generale (valida anche per i genitori) di non usare mai gli schermi a tavola, in camera da letto e quando si esce di casa.	Autoregolazione del bambino. Miglioramento della qualità del sonno. Aumento delle interazioni familiari.
	Tempi e momenti in cui si possono utilizzare gli schermi	I bambini passano una quantità di tempo sempre crescente davanti agli schermi (anche due/tre ore al giorno).	Limitare il tempo di utilizzo ed esposizione degli schermi a non più di un'ora al giorno. Alternare sempre attività fisica, attività manuali e gioco.	Sviluppo cognitivo. Benessere generale.
	Contenuti e verifica se sono adatti all'età (standard PEGI)	I genitori non sempre controllano i contenuti dei video o dei programmi che vedono i bambini, e usano YouTube decidendo l'algoritmo il video successivo a quello scelto come iniziale.	Vedere preventivamente i contenuti da proporre ai bambini; seguire lo standard PEGI, che per video e app offre l'indicazione dell'età adatta per ogni contenuto; fare attenzione all'utilizzo di piattaforme come YouTube e impostare filtri e parental control (come, ad esempio, Family link).	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio. Riduzione dell'ansia.
	Dialogo sui contenuti	I genitori non sempre chiedono ai bambini di raccontare quello che hanno visto sugli schermi.	Instaurare l'abitudine di chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto, o ha fatto, con gli strumenti digitali. Commentare, dialogare, spiegare, come si fa con le favole e la lettura.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio.
	Utilizzo di tablet	I genitori tendono a	Utilizzare il tablet come	Miglioramento della

# VADEMECUM DA 3 A 6 ANNI



## Stiamo insieme

Non usare mai gli schermi a tavola, in camera da letto e quando si esce di casa.



## Limitiamo e alterniamo



Limitare il tempo di utilizzo ed esposizione degli schermi a non più di un'ora al giorno e alternare sempre attività fisica, attività manuali e gioco.

## Preveniamo

Vedere preventivamente i contenuti da proporre ai bambini e fare attenzione all'utilizzo di piattaforme come YouTube. Impostare filtri e parental control.



## Raccontiamo

Instaurare l'abitudine di chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto, o ha fatto, con gli strumenti digitali. Commentare, dialogare, spiegare, come si fa con le favole e la lettura.

## Relazioniamoci

Utilizzare il tablet come strumento relazionale (facendo attività e giochi insieme). Vedere insieme contenuti adatti, favorendo la creatività.



## Leggiamo

Continuare a leggere al bambino utilizzando i libri illustrati.

	e smartphone	utilizzare il tablet per intrattenere i bambini e per far vedere contenuti (uso passivo).	strumento relazionale (facendo attività e giochi insieme).	relazione. Autoregolazione del bambino. Sviluppo cognitivo. Sviluppo competenze digitali.
	Utilizzo attivo, creativo e condiviso dei dispositivi digitali	I genitori tendono a utilizzare le tecnologie per intrattenere i bambini e quindi propongono loro un utilizzo passivo (vedere video - giocare da soli).	Vedere il più possibile i contenuti insieme, come esperienza condivisa e poi commentata; utilizzare microfono e videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività con il digitale.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo competenze digitali.
	Lettura senza video sostitutivi	I genitori sostituiscono o integrano il libro cartaceo letto al bambino con alcuni video o anche con storie raccontate dagli assistenti virtuali (Alexa simili).	Continuare a leggere al bambino, utilizzando i libri illustrati (utilizzando ad es. i suggerimenti di <i>Natiperleggere</i> ); non utilizzare schermi o altri strumenti (assistenti vocali) in questa fase evolutiva.	Autostima e benessere generale del bambino. Sviluppo del linguaggio. Miglioramento della relazione. Benessere generale.

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
6-10 anni	Smartphone Personale	Molti bambini ricevono uno smartphone personale durante il periodo della scuola primaria.	Ritardare la consegna di uno smartphone personale fino alla scuola secondaria, anche se ricevuto in regalo. Iniziare un utilizzo condiviso del proprio smartphone, per avvicinare i bambini a questo strumento in modo graduale e protetto. Nel caso un bambino lo abbia già, raccomandare un utilizzo controllato, inserendo il parental control solo per poco tempo (deve essere poi ritirato dai genitori e tenuto da loro).	Sviluppo cognitivo. Miglioramento della qualità del sonno. Sviluppo delle competenze digitali.
	Videogiochi	Molti bambini passano molto tempo giocando ai videogiochi ma anche guardando gli Youtuber esperti del videogioco preferito.	Controllare nei videogiochi utilizzati l'indicazione PEGI e rispettarla; giocare insieme; sospendere l'attività degli schermi e quindi anche i videogiochi almeno un'ora prima di andare a dormire.	Miglioramento della relazione. Miglioramento del sonno (e del benessere generale collegato, comprese le capacità cognitive)
	Accesso a internet	La quasi totalità dei bambini effettua il primo accesso a internet durante il periodo della scuola primaria.	Non consentire l'accesso a internet in autonomia; controllare sempre e comunque la cronologia e gli accessi dei vari dispositivi usati dai bambini.	Sviluppo delle competenze digitali. Sviluppo cognitivo.
	Utilizzo attivo e creativo	I genitori tendono a utilizzare le tecnologie per intrattenere i	Vedere il più possibile i contenuti insieme, come esperienza condivisa e poi commentata; utilizzare microfono e	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo delle competenze digitali.

# VADEMECUM DA 6 A 8 ANNI




**Attendere**  
Non dare ancora uno smartphone personale collegato ad internet, possibilmente fino ai 12 anni. Condividere questa regola anche con i parenti che vorrebbero regalarlo.



**Proporre**  
e preferire, quando possibile, incontri e giochi con amici, momenti all'aria aperta, attività sportive, stimolare la lettura di libri (andando incontro ai loro interessi), incentivare le curiosità sull'infinita ricchezza del mondo reale.



**Condividere**  
Avere dispositivi di tutta la famiglia, da usare solo in un luogo condiviso. Vietare schermi in camera da letto, durante i pasti (momento bello per il dialogo familiare) e in momenti vicini al sonno (mattina presto o sera dopo cena).



**Regolamentare**  
L'uso dei videogiochi secondo la classificazione PEGI, per un tempo massimo di 20 minuti, meglio su schermi grandi e non prima di dormire. Incentivare l'uso del diario scolastico, in modo da non dovere per forza collegarsi a Classroom per vedere i compiti.



**Incentivare il dialogo**  
facendo attività insieme, commentando ciò che è stato fatto o visto. Utilizzare microfono e videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività creative con il digitale.



**Spiegare**  
le motivazioni di questo approccio con gli schermi: dare poche e precise regole e decidere anche insieme le conseguenze se queste regole non vengono rispettate.





		bambini e quindi propongono loro un utilizzo passivo (vedere video).	videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività con il digitale.	
	Dialogo sui contenuti	I genitori non sempre chiedono al bambino di raccontare quello che ha visto sullo schermo.	Instaurare l'abitudine di chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto, o ha fatto, con gli strumenti digitali.	Miglioramento della relazione. Sviluppo cognitivo. Sviluppo del linguaggio.
	Regole di utilizzo condivise dei dispositivi	Molti bambini e ragazzi affermano di utilizzare le tecnologie digitali e dispositivi senza avere dei limiti o delle regole; i genitori sono in difficoltà nel metterle.	Stabilire insieme i tempi e i luoghi nei quali è consentito usare le tecnologie. Decidere poche regole ma molto chiare e anche le conseguenze se non vengono rispettate, e poi applicarle.	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Miglioramento del rendimento scolastico. Miglioramento della memoria.
	Controllo (i genitori devono conoscere la password dei dispositivi dei figli)	Molti genitori affermano di non poter controllare i dispositivi dei figli perché protetti da password temono di violare la loro privacy.	Il genitore ha l'obbligo legale di vigilanza e controllo sulle attività online dei figli minori. I genitori possono essere chiamati civilmente a rispondere di danni causati dai figli minori; devono quindi periodicamente monitorare le attività che questi svolgono on-line (se possibile controllando i dispositivi <u>insieme</u> ai figli e non alle loro spalle).	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Protezione da eventuali reati potenzialmente traumatici (sexting - cyberbullismo).

# VADEMECUM DA 9 A 10 ANNI



## Attendere

Non dare ancora uno smartphone personale collegato ad internet, possibilmente fino ai 12 anni. Condividere questa regola anche con i parenti che vorrebbero regalarlo. Lo smartphone non è obbligatorio, ma la password sì e pure il parental control!



## Proporre

e preferire, quando possibile, incontri e giochi con amici, momenti all'aria aperta, attività sportive, stimolare la lettura di libri (andando incontro ai loro interessi), incentivare le curiosità sull'infinita ricchezza del mondo reale.

## Condividere

Avere dispositivi di tutta la famiglia, da usare solo in un luogo condiviso. Vietare schermi in camera da letto, durante i pasti (momento bello per il dialogo familiare) e in momenti vicini al sonno (mattina presto o sera dopo cena).



## Regolamentare

Limitare l'uso dei videogiochi secondo la classificazione PEGI, per un tempo massimo di 20 minuti, meglio su schermi grandi e non prima di dormire. Incentivare l'uso del diario scolastico, in modo da non dovere per forza collegarsi a Classroom per vedere i compiti. Non dare accesso ai social media.



## Incentivare il dialogo

facendo attività insieme, commentando ciò che è stato fatto o visto. Utilizzare microfono e videocamera per registrare suoni, fare foto o video insieme, inventando attività creative con il digitale.



## Spiegare

le motivazioni di questo approccio con gli schermi: dare poche e precise regole e decidere anche insieme le conseguenze se queste regole non vengono rispettate.

Età	Argomento	Contesto	Comportamento da suggerire	Correlazioni positive rinforzate
11-14 anni	Controllo (i genitori devono conoscere la password dei dispositivi dei figli)	Molti genitori affermano di non poter controllare i dispositivi dei figli perché protetti da password temono di violare la loro privacy.	Il genitore ha l'obbligo legale di vigilanza e controllo sulle attività online dei figli minori. I genitori possono essere chiamati civilmente a rispondere di danni causati dai figli minori; devono quindi periodicamente monitorare le attività che questi svolgono on-line (se possibile controllando i dispositivi <u>insieme</u> ai figli e non alle loro spalle).	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Protezione da eventuali reati potenzialmente traumatici (sexting - cyberbullismo).
	Regole condivise	A volte si dà lo smartphone a un ragazzo senza dare regole, perché si ritiene che i nativi digitali sappiano già, molto meglio di noi, come fare.	Prima o contestualmente alla consegna dello smartphone è bene stabilire insieme con il figlio delle regole fondamentali per l'uso, una sorta di patto, ad esempio non usare il telefono mentre si fanno i compiti, non tenerlo in camera da letto di notte, ecc. dando per primi il buon esempio.	Diminuzione della conflittualità, aiuto nel non innescare dipendenze.
	Sonno e benessere	Molti ragazzi hanno il permesso di tenere lo smartphone in camera da letto.	Stabilire come regola che lo smartphone sta fuori della camera da letto, e che di sera a una certa ora lo si spegne.	Miglioramento del sonno e del benessere generale.
	Dialogo e interesse per le attività on-line	Molti genitori non chiedono ai propri figli cosa fanno e con chi passano il tempo quando sono on-line.	Chiedere e interessarsi alle attività online dei propri figli (che cosa piace loro fare; con chi passano il tempo); far diventare un oggetto di conversazione normale anche quello che	Diminuzione della conflittualità. Sviluppo cognitivo. Sviluppo delle competenze digitali. Protezione da situazioni potenzialmente traumatiche

**VADEMECUM PATTI DIGITALI**

**1 ACCOMPAGNARE E ATTENDERE**  
Non dare prima dei 14 anni uno smartphone, ma accompagnare all'uso consapevole del digitale con un pc o un tablet, comunque mai da soli nella propria stanza.

**2 COSA FAI DI BELLO?**  
Dialogo e interesse per le attività on-line dei propri figli

**3 PARENTAL CONTROL**  
Parental control e conoscenza della password dello smartphone.

**4 SCARICA CON CURA**  
Evitare di scaricare app di social media, che sono vietati prima dei 14 anni e altre app inappropriate.

**5 TEMPI E SPAZI**  
Regole precise sui tempi e luoghi di utilizzo (no a tavola, no mentre si fanno i compiti, no dopo le dieci di sera, di notte in carica non in stanza da letto comprando una sveglia nel caso, ...) da decidere insieme.

**6 STARE INSIEME**  
Stimolare i ragazzi abituandoli a stare in mezzo alla natura, frequentare amici e coetanei, fare sport, coltivando interessi e passioni, vivendo la propria vita reale e non virtuale, ricordandosi in questi momenti di non utilizzare il device.

			accade loro in rete e sui social media.	(sexting - cyberbullismo).
	Educazione Sessuale	Molti ragazzi hanno il primo incontro con la pornografia in questa fascia di età attraverso gli strumenti digitali.	Utilizzare un parental control per limitare la frequenza di queste esperienze; invitare al dialogo sulle immagini di sessualità offerte dai media e spiegando come queste rispondono a interessi commerciali e non rispecchiano né le pratiche né i valori di una relazione sessuale contestualizzata in un rapporto di coppia.	Sviluppo del dialogo genitori-figli. Aumento della prevenzione rispetto a possibili problemi sessuali. Protezione dalle percezioni distorte sui ruoli di genere (veicolati dalla pornografia).
	Passeggiate e uscite nella natura	I ragazzi trascorrono sempre maggior tempo davanti agli schermi e hanno meno contatti diretti con i coetanei e con l'ambiente naturale.	Cercare di favorire la partecipazione a gruppi di coetanei o ad attività di gruppo (sportive o aggregative); organizzare uscite nella natura, anche con altre famiglie, e limitare in queste occasioni l'utilizzo dello smartphone di strumenti digitali.	Autostima e benessere generale. Miglioramento delle competenze relazionali. Aumento della sensibilità verso l'ambiente naturale.

Il testo dell'introduzione è liberamente tratto da: "Crescere con gli schermi digitali - Guida essenziale per genitori connessi" a cura di Marco Grollo. Potete farvi spedire la guida richiedendola a [info@iamedizioni.com](mailto:info@iamedizioni.com)

Il testo della tabella è preso dalla rivista "Medico e bambino" 9/2022, dall'articolo "Educazione digitale familiare dalla nascita Il pediatra protagonista nel progetto Custodi digitali" MARCO GROLLO, MARCO GUI, ALBERTO PELLAI, CHIARA ORETTI, GRUPPO DI LAVORO PEDIATRI DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA