

TI PROTEGGIAMO DA SUBITO DAGLI SCHERMI

Esporre i neonati e i bambini agli schermi potrebbe essere causa di disturbi cognitivi, sociali, emozionali e di ritardo nel linguaggio.¹



L'uso eccessivo degli schermi da parte dei genitori li distoglie da un'indispensabile interazione con i propri figli.²

Studi recenti mostrano che il sonno dei bambini esposti agli schermi prima di andare a dormire è disturbato.³



Negli ultimi anni l'obesità infantile è in crescita e tra le molte cause è riconducibile all'uso frequente degli schermi con conseguente riduzione dell'attività fisica.⁴

SCHERMI =

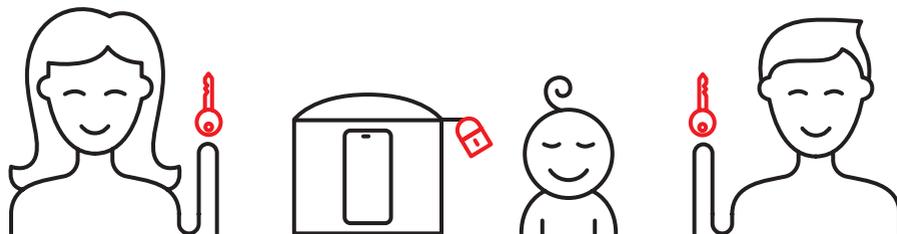


^{1,2,3} AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media and Young Minds. *Paediatrics*. 2016;138(5):e20162591

⁴ Poulain, T., Vogel, M., Neef, M., Abicht, F., Hilbert, A., Genuneit, J., ... & Kiess, W. (2018).

Reciprocal associations between electronic media use and behavioral difficulties in preschoolers. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 814.

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



Prima dei tre anni: niente schermi

Il vostro bambino ha bisogno di interagire con voi, del contatto visivo, che voi gli parliate e giochiate con lui. Se il suo sguardo è rivolto ad uno schermo, perderà questo legame con voi. Quando lo allattate, gli date il biberon o lo imbroccate non usate schermi.

Dopo i tre anni: pochi schermi

Il vostro bambino ha bisogno di uscire, di correre, di giocare, di interagire con gli altri e di affinare la motricità. Lo schermo potrebbe essere dato per un momento limitato, cercando di non superare i 60 minuti al giorno, evitando la mattina, i pasti e la sera prima di andare a dormire.



Passeggiare



Leggere storie



Giocare

Per voi genitori

L'esempio lo date voi: evitate di utilizzare gli schermi in presenza del vostro bambino. Accompagnatelo nell'uso degli schermi, condividendo con lui questo momento e scegliendo con cura i contenuti.

Questo volantino si ispira alle raccomandazioni per i genitori "Parents responsables face aux écrans" elaborate dall'associazione Collectif Surexposition écrans (CoSe) e dai pediatri Dr.Osika Eric e Dr.ssa Dieu Osika Sylvie
Per approfondire: www.3-6-9-12.org, www.surexpositionecrans.org e www.giovanimedia.ch

2020