Il nostro consiglio: gioca con il tuo bimbo!

Guarda e parla con il tuo bimbo, **giocate insieme**, **leggigli** un libro, fagli **fare del movimento.**

Favorisci la sua **relazione con altri bimbi** o altri componenti della **famiglia.**

Stimola il suo interesse con **giochi pratici.**

Per il suo benessere, non lasciare che la tecnologia si sostituisca a tutto questo!

Per maggiori informazioni e approfondimenti

Se vuoi maggiori informazioni, parlane con il pediatra.

Per approfondire:

- https://percorsiformativi06.it/linee-guida-sulluso-del-digitale-0-6-anni/
- https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/
- https://communicationandtech.org/
- "Vietato ai minori di 14 anni", Alberto Pellai, Barbara Tamborini

Opuscolo realizzato da:
Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza (NPIA)
in collaborazione con Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza
Azienda USL di Parma - www.ausl.pr.it - fb @auslparma

TECNOLOGIE DIGITALI NEI PIÙ PICCOLI

Rischi e indicazioni per un utilizzo corretto

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

PERCORSO CRESCITA alla Casa della Salute
per il Bambino e l'Adolescente

Smartphone, computer, televisione, tablet... possono essere nocivi?

Se il tuo bambino utilizza abitualmente **smartphone, computer o tablet,** ci sono alcune informazioni importanti da sapere, perché **un uso eccessivo e non corretto di queste tecnologie può essere nocivo per la sua salute.**

Senza un'adeguata guida, i bambini tendono a trascorrere troppo tempo davanti allo schermo. Questo comportamento, soprattutto nell'infanzia, **può interferire con lo sviluppo delle competenze del bimbo,** quindi con la sua regolare crescita.

Quali rischi?

L'uso eccessivo del digitale può comportare:

- **difficoltà d'apprendimento e comunicative** (es. ritardo nello sviluppo del linguaggio, problemi di attenzione e concentrazione).
- **difficoltà relazionali e psicologiche** (es. sviluppo di dipendenze, comportamenti asociali, nervosismo, scarsa capacità di provare emozioni).
- **problemi di salute fisica** (es. malattie causate dalla sedentarietà come l'obesità, problemi alla vista, all'udito e posturali, mal di testa).
- **scarsa qualità del sonno.**

L'uso eccessivo del digitale (anche della televisione!) può comportare diversi disturbi.

Quando e come utilizzare la tecnologia digitale

- **Prima dei due anni, l'utilizzo è da evitare.**
- **Tra i 3 e i 5 anni limitarlo ad un'ora al giorno e mai da solo.**
- Scegli **giochi interattivi**, non violenti, che stimolino l'immaginazione.
- I bimbi non sono in grado di comprendere pienamente quello che guardano per questo **la tua supervisione è fondamentale!**
- Da **evitare** l'uso dei dispositivi **durante i pasti e** almeno **1 ora prima di dormire.**
- Durante la notte e le ore di riposo del bimbo, è bene **tenere tablet, telefonini e computer fuori dalla sua cameretta**.
- I bambini imparano da ciò che vedono: **dai il buon esempio!**