

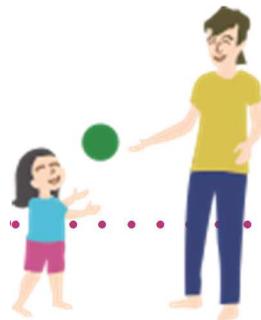
Bambini dai 0 ai 4 anni e gli schermi



Gli schermi (smartphone, tablet, televisione, ecc.) fanno parte della nostra vita quotidiana. E questo coinvolge i bambini fin dalla nascita. I neonati e i bambini piccoli sono sensibili. È quindi importante aiutarli a utilizzarli in modo controllato, sicuro e limitato nel tempo.

Di cosa ha bisogno il bambino

- Contatto fisico e visivo
- Scoperta del mondo circostante attraverso l'uso di tutti i sensi
- Interazione umana e attenzione focalizzata su di lui in determinati momenti
- Riposo e tranquillità senza schermi
- Noia, perché lui possa sviluppare l'immaginazione
- Giochi e movimento



Raccomandazioni

- Incoraggiate l'interazione con il vostro bambino, giocate e fate attività con lui/lei senza schermi.
- Limitate il più possibile gli schermi nell'ambiente in cui vive il bambino.
- No a TV e videogame nella camera del bambino.
- Evitate di guardare gli schermi durante i pasti.
- Spegnete tutti gli schermi un'ora prima di metterlo a letto, poiché la loro luce può disturbare il sonno.
- Guardate insieme al bambino programmi selezionati e adatti alla sua età. Quando è autorizzato a guardare un programma, chiedetegli cosa ha capito e di raccontare il seguito della storia, ecc.

Rischi della sovraesposizione dei bambini agli schermi di tablet e smartphone

- Problemi e ritardi nello sviluppo, nell'attenzione, nella concentrazione e nell'apprendimento del bambino
- Difficoltà di socializzazione
- Interruzione del sonno
- Dipendenza dagli schermi
- Sovrappeso e obesità
- Passività



Per i genitori

- Stabilite il prima possibile le regole e i limiti di tempo per l'utilizzazione degli schermi da parte di tutta la famiglia.
- Siate di buon esempio, perché i bambini imparano imitando chi li circonda.
- Chiedetevi se è il momento giusto per usare il vostro telefono, perché distrae la vostra attenzione.
- Alcune applicazioni per l'allattamento, il sonno o altro possono essere utili, ma il loro uso dovrebbe essere molto limitato quando il bambino è presente.

Importante

- **Sorvegliate piuttosto che proibire!**
 - Prima dei 3 anni, giocare (senza schermi) è il modo migliore per promuovere lo sviluppo del bambino. Pensate a giochi e passeggiate all'aperto.
 - Dall'età di 2-3 anni, ponete dei limiti chiari sui tempi di utilizzo degli schermi. Ad esempio, non più di 1/4 d'ora di seguito e non più di 1 ora al giorno.
 - Per i bambini da 0 a 4 anni, il tempo trascorso da solo (senza accompagnamento) davanti agli schermi è tempo sprecato e può nuocere al loro sviluppo fisico, mentale e intellettuale.
-

Ulteriori informazioni

- Giovani e media (portale informativo dedicato alla promozione delle competenze mediiali) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Opuscolo PAPRICA "Come muoversi con il proprio bambino" https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Nati per leggere (una serie di libri per sostenere lo sviluppo del linguaggio dei bambini) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

