

**Azienda Sanitaria Locale  
della Romagna**

**Distretto Rimini e Riccione**

**Dipartimento Salute Donna  
Infanzia ed Adolescenza di Rimini**

**fimp** Federazione  
Italiana Medici  
RIMINI *Pediatr*



# LA SALUTE DIGITALE

## *Linee guida per le famiglie*



# LA SALUTE DIGITALE

## Linee guida per le famiglie

### A CURA DI:

**Luca Pisano**, Psicologo Psicoterapeuta, Direttore Master in Criminologia IFOS e Osservatorio Cybercrime Sardegna

**Osama Al Jamal**, Pediatra, Segretario regionale FIMP

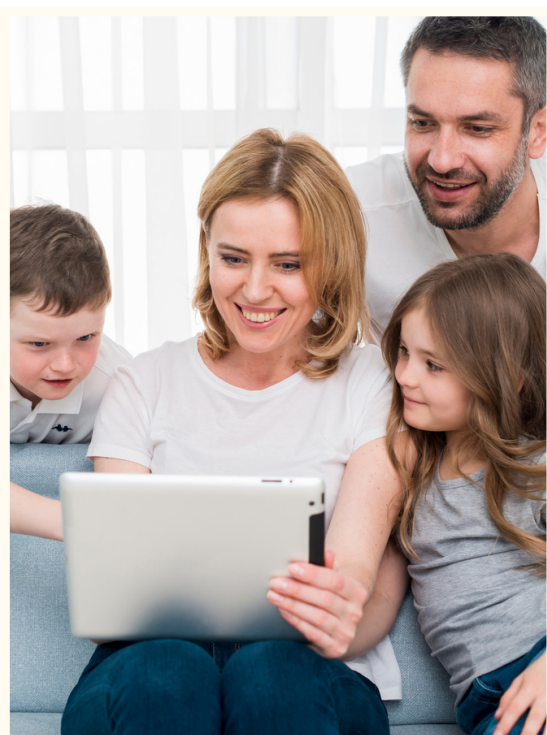
**Gina Ancora**, Neonatologa, Direttore Tin - neonatologia e Dipartimento Salute Donna Infanzia Adolescenza Rimini

**Antonella Antonelli**, Pediatra di famiglia, Segretaria FIMP Rimini, Segretaria nazionale FIMP (aspetti medico legali, previdenziali, assicurativi)

**Irene Urrai**, Psicologa, IFOS sezione bullismo e cyberbullismo, Educare al Digitale

**Giorgio Marras**, Psicologo IFOS sezione bullismo e cyberbullismo, Educare al Digitale

**Pierpaolo Mascia**, Psicologo IFOS sezione bullismo e cyberbullismo, Educare al Digitale



## Cari genitori,

questo breve opuscolo è pensato per voi e per le/i vostre/i figlie/i.

---

## CHE COSA È LA SALUTE DIGITALE?

La salute globale non comprende solamente la **salute biologica** (come sta il corpo?), **psichica** (come ci si sente?) e **sociale** (come sono le relazioni?), ma anche la **salute digitale**: lo stato di benessere o malessere che si prova allorché si entra in contatto con dispositivi digitali, smartphone, tablet, smartTV, PC e console, collegati a Internet.

Alcuni indicatori di salute digitale sono:

- l'**età** in cui si permette ad un bambina/o di iniziare ad utilizzare i dispositivi digitali;
- lo **screen time**, il tempo di utilizzo giornaliero;
- la **tipologia di contenuti** visionati (cartoni animati, serie TV, anime, videogiochi, youtuber, streamer, musica).

Su questi indicatori sono state formulate delle **linee guida** ai fini del mantenimento di una **buona salute digitale**.

Prendersi cura della salute digitale di bambini, preadolescenti e adolescenti, può aiutarli a vivere le esperienze online con maggiore serenità e evitare rischi e pericoli come l'adescamento, il cyberbullismo e l'esposizione a contenuti inadeguati all'età (presenti in serie tv, anime, videogame, youtuber, streamer, musica).

## PERCHÈ LA SALUTE DIGITALE È IMPORTANTE?

Numerosi studi scientifici hanno evidenziato gli **effetti negativi dell'utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali** (smartphone, tablet, smartTV, PC, console) e dell'esposizione precoce, quali:

### PROBLEMI LEGATI AL SONNO

La luce blu dei device e i contenuti digitali possono sovrastimolare il bambino e avere un effetto negativo sulla qualità e la quantità del sonno.

### PROBLEMI LEGATI ALL'APPRENDIMENTO E ALLE ABILITÀ SOCIALI

I bambini esposti precocemente (prima dei due anni) e/o con maggiore frequenza ai dispositivi possono mostrare difficoltà di attenzione, e nei casi più gravi ritardi nello sviluppo del linguaggio e delle abilità sociali.

### PROBLEMI LEGATI AL PESO E RISCHIO DI OBESITÀ

Un utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di abitudini alimentari scorrette, sovrappeso e obesità.

### ESPOSIZIONE A CONTENUTI DELLA SUBCULTURA DIGITALE

Social network, youtuber, streamer, videogame, serie tv, anime, musica rap, trap e reggaeton possono promuovere comportamenti trasgressivi (consumo di alcol e droghe e uso di violenza fisica e verbale), enfaticizzazione del degrado, discontrollo delle emozioni, discriminazione di genere e misoginia.

### RISCHIO DI SVILUPPARE DIPENDENZA

Un utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di abitudini alimentari scorrette, sovrappeso e obesità.





## COME PUOI PRENDERTI CURA DELLA SALUTE DIGITALE DEI TUOI FIGLI?

In un mondo dove i bambini sono “**nativi digitali immersi nel digitale**”, i genitori giocano un ruolo chiave nell’accompagnarli ed educarli ad un uso sano e responsabile delle tecnologie digitali.

Sin dai primi mesi di vita, è infatti necessario proteggerli dai rischi derivanti dall’esposizione precoce e sostenerli nel percorso di crescita, aiutandoli gradualmente a conoscere e gestire il mondo virtuale, promuovendo e garantendo la salute globale.

Il mondo educativo e quello sanitario stanno sviluppando cultura e competenze per accompagnare le famiglie in questo percorso. Di seguito troverete alcuni consigli pensati per voi.

## CONSIGLI PER LA FASCIA DI ETÀ 0 - 2 ANNI

Anche se non è facile resistere alla tentazione di mostrare sui social le foto della gravidanza o della/del bambina/o appena nata/o, è preferibile non farlo per tutelare la privacy.

### Non esporre ai dispositivi digitali i bambini di età inferiore ai 20 mesi.

Durante questo periodo il cervello si sviluppa molto rapidamente sia in termini di volume che di connessioni, ponendo le basi per le competenze motorie, linguistiche, emotive e sociali dei futuri adolescenti ed adulti. Questo sviluppo è dipendente dalle esperienze e si realizza in maniera ottimale attraverso la esplorazione del mondo fisico e l'interazione con l'ambiente reale. I bambini hanno infatti bisogno di toccare, sentire, ascoltare, manipolare, sporcarsi e, soprattutto, di relazione diretta e in presenza. Il tempo trascorso in mondi virtuali toglie spazio all'esperienza reale e altera le attese traiettorie di sviluppo.



### RISPETTO AI CONTENUTI

Dai **20-24 mesi** puoi valutare di introdurre gradualmente i dispositivi digitali, solamente se i contenuti (video, cartoni animati) presentano **obiettivi educativi** come imparare nuove parole, nuove lingue, scoprire forme e colori, osservare comportamenti positivi.

Ti suggeriamo comunque di guardare i contenuti digitali insieme a tua figlia/o.

L'interazione genitore-figlia/o facilita l'apprendimento.

### LO SCREEN TIME

Dai **20-24 mesi** lo screen time non dovrebbe comunque superare i **15 minuti al giorno**.



## CONSIGLI PER LA FASCIA DI ETÀ 3 - 5 ANNI

Questa fase è caratterizzata da nuove conquiste evolutive, dalla curiosità sempre più forte di esplorare, indagare e scoprire l'ambiente. Ovviamente questa curiosità è rivolta anche ai dispositivi digitali.

**Occorre stabilire fin da subito regole chiare e specifiche.**

### RISPETTO AI CONTENUTI

- si consiglia di non far accedere i bambini ai social network;
- si sconsiglia l'utilizzo dei videogiochi. Qualora ammessi è sempre necessario controllare che siano adatti all'età (attenzione alla classificazione PEGI) e testarli per verificare la presenza di eventuali contenuti non adeguati. È importante rimanere accanto al bambino durante il loro utilizzo che non deve superare i 30 minuti al giorno;
- valutare che i cartoni animati siano adatti all'età del bambino;
- si sconsiglia l'utilizzo di piattaforme video;
- valutare i contenuti dei video e della musica prima di esporre i bambini;
- si suggerisce infine di cominciare a educare i bambini alla corretta comprensione delle caratteristiche della realtà virtuale.



### LO SCREEN TIME

L'uso del tablet, delle console, della smart TV non deve superare **1 ora al giorno** (possibilmente, non più di venti minuti per volta). Bilanciare gioco, attività motoria e socializzazione con l'uso equilibrato delle nuove tecnologie, significa prendersi cura della salute di tua/o figlia/o.



### ALCUNI CONSIGLI PER COSTRUIRE SANE ABITUDINI DIGITALI

Non utilizzare i dispositivi digitali:

- quando si gioca, si pranza o si cena con i bambini;
- per intrattenere i bambini o per farli addormentare;
- per mantenere i bambini calmi, dentro o fuori casa (es. al bar o in ristorante);
- come premi o ricompensa per il comportamento dei bambini. nell'ora prima di andare a dormire.

**Il bambino non ha bisogno di un genitore perfetto, ma di un adulto cui fare riferimento e che si prenda cura di lui.**

**Per questo è importante:**

- giocare con tuo/a figlio/a e lasciare che giochi anche da solo/a
- leggere una storia al giorno, in particolare prima di dormire
- vivere il momento dei pasti, a partire dall'allattamento e divezzamento, come occasione di relazione senza distrazioni tecnologiche
- avere a disposizione piccoli giochi o libri sempre con sé per poter offrire nei momenti di attesa o noia un'alternativa possibile
- offrire occasioni di gioco, anche all'aria aperta, in cui sporcarsi e sperimentarsi
- privilegiare occasioni di gioco con materiali naturali e di recupero
- creare occasioni di gioco e incontro con gli altri bambini
- guardare negli occhi il/la tuo/a bambino/a quando interagisci con lui/lei



**La relazione con gli altri in età infantile è condizione per maturare la propria identità personale, riconoscere ed esprimere le proprie emozioni, imparare a condividere, confrontarsi e dialogare con gli altri.**



## CONSIGLI PER LA FASCIA DI ETÀ 6-10 ANNI

In questa fase i bambini sono sempre più curiosi di navigare e scoprire il mondo digitale e sempre più desiderosi di avere un device personale per poterlo esplorare in autonomia.

Sebbene siano capaci di utilizzare i dispositivi digitali, **non hanno ancora sviluppato le competenze cognitive per gestire i contenuti in maniera autonoma e sicura.**

Ciò significa che senza un'adeguata supervisione e protezione, i bambini possono essere esposti a numerosi rischi, tra i quali l'adescamento e le interazioni non adeguate.



### RISPETTO AI CONTENUTI

- si consiglia di non far accedere i bambini ai social network;
- i videogiochi possono essere consentiti purché adatti all'età (attenzione alla classificazione PEGI). Devono essere usati insieme ai genitori e per un limite di tempo adeguato, massimo 45-60 minuti al giorno. Sono da evitare giochi online per la presenza di chat che favoriscono il rischio di adescamento e di cyberbullismo;
- si consiglia sempre di valutare che i contenuti presenti nei cartoni animati, anime, serie tv siano adatti all'età dei bambini;
- è importante conoscere e valutare i contenuti dei video di youtuber, streamer e della musica prima di esporre i bambini. Fino agli 11 anni si consiglia di utilizzare YouTube Kids.



### LO SCREEN TIME

- Complessivamente il tempo massimo di utilizzo dei dispositivi digitali non dovrebbe superare le **2 ore al giorno.**
- Lo screen time dovrebbe essere distribuito durante l'arco della giornata. Infatti, alzarsi e muoversi è importante per i livelli di energia, lo sviluppo, il sonno e la salute e il benessere generale.



## ALCUNI CONSIGLI PER COSTRUIRE SANE ABITUDINI DIGITALI

- affiancare, supervisionare e condividere l'attività digitale sono le tre parole chiave da tenere sempre a mente;
- stabilire regole chiare sul dove, come e quando i bambini possono utilizzare i dispositivi digitali e a quali contenuti possono avere accesso. La telefonia dovrebbe essere sganciata dalla possibilità di navigare sul web;
- prevedere un sistema di parental control tramite app o impostazioni del dispositivo - facilitare l'attività fisica e motoria e il gioco all'aperto più volte al giorno;
- concordare di non utilizzare i dispositivi digitali prima o durante i pasti, ma anche prima di andare a scuola o di fare i compiti ed un'ora prima di andare a dormire;
- evitare programmi caratterizzati da contenuti frenetici e violenti.



## SMARTPHONE, CHE FARE?

Appena tua/o figlia/o compie nove o dieci anni, ti troverai nella difficile situazione di acconsentire all'uso dello smartphone, pur sapendo che non è giusto farlo.

Probabilmente ti diranno che se non regali lo smartphone a tua/o figlia/o rischi di non educarla/o al digitale oppure di escluderla/o dal gruppo dei pari. Può essere che tu non resista a tutte queste pressioni. Può capitare.

In questi casi ti consigliamo di **non regalare lo smartphone ma di prestarlo**, trasmettendo ai figli il messaggio che lo smartphone è di proprietà dei genitori che per legge devono compiere, quando lo ritengono opportuno, i necessari controlli. Ovviamente non è sufficiente controllare ma è anche importante informare e formare i propri figli al corretto uso dei dispositivi digitali, aiutarli a conoscere il mondo online con i suoi aspetti positivi e i potenziali pericoli.

Nel caso di situazioni particolari, in cui i bambini devono necessariamente rimanere sempre in contatto con i genitori (ad esempio, patologie pediatriche particolarmente gravi, separazioni coniugali conflittuali), è preferibile ricorrere a un telefono senza accesso internet o disattivare, anche tramite specifiche applicazioni, la connessione dati dello smartphone.

## CONSIGLI PER LA FASCIA DI ETÀ 11-14 ANNI

La **preadolescenza** è una fase evolutiva particolarmente complessa e delicata che coincide con l'arrivo della pubertà e si caratterizza per le profonde trasformazioni a livello fisico, emotivo e sociale. Incertezze, conflitti e difficoltà investono sia la famiglia che i ragazzi stessi che cercano di gestire i cambiamenti fisici ed emotivi tipici della pubertà.

Sebbene in questa fase il funzionamento cognitivo sia più evoluto, è ancora caratterizzato dalla **difficoltà di anticipare le conseguenze delle proprie azioni** e di **valutare i rischi che si possono correre online**. Per questo motivo si sconsiglia di regalare ai ragazzi lo smartphone o il tablet personale prima dei quattordici anni. Tuttavia, con un'adeguata e sistematica supervisione da parte dei genitori, si può valutare l'utilizzo dello smartphone anche a partire dai **dodici anni di età**.

Ti consigliamo allora di prevedere un **contratto genitori-figli** che stabilisce regole chiare e precise su come e quando utilizzare i dispositivi digitali. Inoltre è importante che il genitore utilizzi dei sistemi di **parental control** sui dispositivi utilizzati dalla ragazza/o. È quindi **sempre sconsigliato controllare lo smartphone di nascosto** o tramite specifiche applicazioni installate in modo fraudolento perché in questo modo non si responsabilizzano i giovani e si rischia di rompere l'alleanza educativa nel caso essi si accorgano delle ispezioni.



È preferibile che i **controlli avvengano alla presenza dei figli** che, sbloccato lo smartphone se è stata inserita la password, hanno la possibilità di dialogare con i genitori. Tramite il controllo si possono infatti rafforzare i processi educativi perché si crea l'occasione per discutere sui comportamenti manifestati sul web.

## RISPETTO AI CONTENUTI

- stabilisci regole chiare sul dove, come e quando i ragazzi possono utilizzare i dispositivi digitali e a quali contenuti possono avere accesso;
- aiuta i ragazzi a scegliere i videogiochi più adatti alla loro fascia di età, controllando sempre il PEGI;
- i video e le live di youtuber e streamer sono ormai a tutti gli effetti una forma di intrattenimento per i giovani. Tuttavia è sempre importante verificare che i contenuti, il linguaggio, le modalità espressive e la comunicazione siano adeguati alla loro fascia di età.



## LO SCREEN TIME

- complessivamente il tempo massimo di utilizzo dei dispositivi digitali non dovrebbe superare le 2 ore mezza, massimo 3 ore al giorno;
- lo screen time dovrebbe essere distribuito durante l'arco della giornata. Infatti, alzarsi e muoversi è importante per i livelli di energia, lo sviluppo, il sonno e la salute e il benessere generale.

## ALCUNI CONSIGLI PER COSTRUIRE SANE ABITUDINI DIGITALI

- affiancamento, supervisione e condivisione dell'attività digitale sono le tre parole chiave da tenere sempre a mente;
- non regalare uno smartphone personale prima dei quattordici anni o quantomeno prima dei dodici anni;
- se viene concesso di utilizzare un dispositivo è importante prevedere un sistema di parental control tramite app o le impostazioni del dispositivo. Supervisiona le attività online dei ragazzi, ponendo dei limiti orari e controllando periodicamente i contenuti dello smartphone. Nello specifico, prestando particolare attenzione ai post e alle chat sui social network; ai contenuti guardati su YouTube e/o Twitch; alle serie tv e anime guardati; ai videogiochi utilizzati e alle app scaricate;
  - incoraggiare l'attività fisica e motoria, anche all'aperto, più volte al giorno;
  - concordare di non utilizzare i dispositivi digitali prima o durante i pasti, ma anche prima di andare a scuola o di fare i compiti e un'ora prima del sonno;
  - evitare programmi caratterizzati da contenuti frenetici e violenti.



## COSA È LA REALTÀ VIRTUALE ?

Il mondo virtuale offre grandi opportunità di conoscenza, crescita e svago a patto però che ci sia la necessaria consapevolezza su che cosa sono i dispositivi digitali e la **realtà virtuale**.

Il termine «**virtuale**» è un aggettivo che fa riferimento a tutto ciò che avviene online su Internet. Con il termine «**realtà virtuale**» indichiamo tutto ciò che esiste e che riguarda Internet.

**La realtà virtuale fa parte della realtà**, anche se presenta delle proprietà diverse dalla realtà materiale.

Tutto quello che facciamo online, i messaggi, le storie, le foto e i video, i like e i commenti che condividiamo sono reali e hanno un effetto concreto su di noi e sugli altri.



È importante insegnare ai bambini fin da piccoli che la realtà virtuale fa parte della realtà. A partire dai cinque anni si può iniziare a spiegare ai bambini che la realtà virtuale **NON** è qualcosa di artificioso o finto ma alla pari della realtà che viviamo fuori dallo schermo è vera, ricca di stimoli e contenuti in cui **ogni azione ha una sua conseguenza**.

## COSA È IL PEGI?

Come qualsiasi forma di intrattenimento, come libri, musica, film, anche i videogiochi possono presentare contenuti inadeguati a bambini e preadolescenti. Infatti, molti titoli sono orientati ad un pubblico di adolescenti o di soli adulti.

Un importante supporto per aiutare i genitori nella scelta dei videogiochi è il **PEGI - "Pan European Game Information"**. Si tratta di classificazione dei contenuti e delle caratteristiche dei videogiochi valido in 38 Paesi Europei, compresa l'Italia.

La classificazione PEGI **valuta l'idoneità del videogioco sulla base dell'età** e non del livello di difficoltà.

Il PEGI si articola in **5 categorie**, in base all'età consigliata:



Il PEGI prevede l'analisi e valutazione di **8 descrittori** di contenuto che segnalano la presenza di diversi elementi:

### VERIFICA SEMPRE IL PEGI

Può essere utile anche verificare i contenuti del videogioco attraverso la visione di video e la prova in prima persona



Per maggiori info: <https://pegi.info/it>



**Azienda Sanitaria Locale  
della Romagna**

**Distretto Rimini e Riccione**

**Dipartimento Salute Donna  
Infanzia ed Adolescenza di Rimini**

**fimp** Federazione  
Italiana Medici  
RIMINI *Pediatr*



# In prima linea per la tutela della salute digitale dei bambini

**BSD**  
Bilancio di Salute Digitale

Richiedi il **Bilancio di Salute Digitale**  
al tuo medico pediatra e tutela il  
benessere digitale dei tuoi figli

Per maggiori informazioni



 [www.educarealdigitale.com](http://www.educarealdigitale.com)

 [info@educarealdigitale.com](mailto:info@educarealdigitale.com)

 [educarealdigitale](https://www.instagram.com/educarealdigitale)

**FOS**

 **Educare al  
Digitale**