

FAMILY

DIGITAL MEDIA PLAN

Navigare il mondo digitale
con equilibrio



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

COS'É?

Il mondo digitale è una parte enorme delle nostre vite, ma gestirlo può essere una sfida. L'American Academy of Pediatrics ha creato il **Family Media Plan** per aiutare le famiglie a dosare in modo equilibrato l'uso dei media, a stabilire le priorità, trovare un equilibrio e definire regole chiare per tutta la famiglia.

Questo piano non è una lista di divieti, ma una guida flessibile che si può personalizzare in base alle proprie esigenze.

ECCO COSA INCLUDE:

- **Obiettivi pratici** da impostare insieme in famiglia
- **Consigli utili** per mettere in pratica il piano.
- Un **approccio per capire** l'importanza di questi strumenti e come usarli al meglio.

ALCUNE RACCOMANDAZIONI



Il piano si rivolge a **tutti** e ognuno può adattare i consigli alle diverse età dei componenti della propria famiglia, ricordando che:

- i bambini **prima dei 24 mesi** non devono essere esposti a schermi, ad eccezione delle videochiamate con i parenti
- per i bambini **dai 2 ai 5 anni**, l'uso dei media non deve superare un'ora al giorno ed è preferibile l'utilizzo di schermi grandi e distanti (come la tv), riducendo l'esposizione a smartphone, tablet ed escludendo l'accesso a internet
- **fino a 14 anni** l'uso dei media non deve superare le due ore al giorno
- a qualunque età: mai prima dei pasti e prima di andare a dormire; **meno è meglio!**

I 7 OBIETTIVI PER UNA FAMIGLIA DIGITALE

1. Equilibrio tra schermo e vita reale

Siamo circondati da schermi, ma i bambini hanno bisogno di interagire faccia a faccia per crescere sani. Troppo tempo online può portare a problemi di attenzione e sedentarietà.

L'obiettivo è bilanciare le attività online con quelle offline.

- **Muoversi fa bene**

Fin da bambini l'attività fisica rappresenta uno dei pilastri fondamentali per favorire una vita lunga e sana. I bambini dai 6 anni in su hanno bisogno di almeno 60 minuti di attività fisica al giorno; i bambini in età prescolare fino a 3 ore; i neonati almeno 30 minuti di "tummy time" (a pancia in giù sul tappeto). Ricorda soprattutto i benefici del movimento all'aria aperta, come la riduzione del rischio di miopia e il rinforzo del sistema immunitario.

- **Crea delle regole**

Stabilisci orari e regole chiare per tutti.

- **Strumenti utili**

Usa le funzioni integrate nel tuo dispositivo, come Apple Screen Time o Google Family Link, per monitorare l'utilizzo e impostare i controlli parentali.

- **Strumenti utili**

Usa le funzioni integrate nel tuo dispositivo, come Screen Time o Family Link, per monitorare l'utilizzo e impostare i controlli parentali.

- **Disconnessione**

Tieni spenti i dispositivi quando non li usi. Limita le app sulla schermata home per evitare distrazioni.

- **Videogiochi**

Stabilisci regole chiare: giocare solo dopo aver finito i compiti e solo per un certo periodo di tempo, tenere le console in aree comuni e giocare qualche volta insieme per capire meglio il mondo dei tuoi figli.

Segnali di allarme: Sii attento se tuo figlio diventa triste o ansioso quando gli togli il gioco, mente sul tempo passato a giocare, o lo usa per gestire le emozioni negative.



2. Parlare dei media, senza tabù

I media sono parte della nostra vita. Non considerarli un argomento "tabù", rafforza la fiducia e il pensiero critico in famiglia.

- **Avvia la conversazione**

Chiedi ai tuoi figli cosa hanno visto online di interessante o che possa averli turbati durante la giornata.

- **L'ascolto è fondamentale**

Invece di reagire, ascolta con calma. Se tuo figlio pensa di essere punito per aver condiviso qualcosa, non capirà che vuoi aiutarlo a comprendere il significato di quell'azione.

- **Comprendi le emozioni**

Molti usano i media per noia o per affrontare emozioni difficili. È importante accogliere le emozioni senza cercare di eliminarle subito. Cerca di aiutarli a riconoscere le emozioni e a farvi fronte.

- **Attenzione all'immagine**

Molte piattaforme usano filtri che possono influenzare negativamente l'autostima degli adolescenti. Spiega loro che l'aspetto online spesso non è la realtà.



3. Gentilezza ed empatia online e offline

Essere educati e rispettosi è una priorità, sia che tu stia interagendo di persona o dietro uno schermo.

- **Riconosci i segnali**

Insegna ai tuoi figli a riconoscere i messaggi che esprimono rabbia o ostilità. Discuti insieme su come affrontare messaggi "tossici" e aggressivi

- **Cyberbullismo**

Affronta il tema del cyberbullismo, delle molestie e dell'esclusione. Sii un punto di riferimento per tuo figlio, offri il tuo sostegno e, se necessario, chiedi aiuto alla scuola.



4. Privacy e sicurezza digitale

Condividere informazioni sensibili può essere rischioso. È fondamentale che i bambini imparino a muoversi nel mondo digitale in modo sicuro.

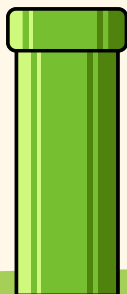
- **Età e contenuti**

Scegli app e programmi educativi e adatti all'età, controlla le classificazioni (come PEGI per i videogiochi)

- **Discuti le regole**

Prima che tuo figlio crei un account sui social media, stabilisci un piano su come gestire le interazioni con gli sconosciuti e come proteggere i propri dati.

- **Non condividere fotografie dei tuoi figli sui social network**, l'esempio del comportamento online parte prima di tutto da te



5. Zone senza schermi

Per mantenere l'equilibrio, designa delle "zone" e dei momenti della giornata in cui i dispositivi non sono ammessi.

- **A tavola**

I pasti sono un momento di connessione. Metti i telefoni in una scatola. Invece di usare gli schermi, gioca, parla o racconta gli "alti" e "bassi" della giornata.

- **In camera da letto**

La luce degli schermi influisce sul sonno, tienili fuori dalla camera da letto. Concorda con i tuoi figli che i telefoni la notte vanno spenti.

- **In movimento**

Evita di usare il telefono mentre guidi o cammini, sii un modello in merito ai corretti comportamenti. Descrivi l'ambiente ai bambini per stimolare la loro attenzione e curiosità.

- **Durante le attività dei bambini**

Spegnere Tv e dispositivi di sottofondo

- **Nelle aree da gioco e pasti**

Crea delle zone "media free" permanenti

Suggerimenti: In automobile fate giochi come "Vedo con i miei occhietti", "Auto arcobaleno", inventate storie.



6. Gestire il tempo e le distrazioni

Un uso mirato e consapevole dei media migliora la qualità del tempo online.

Puoi creare uno schema o una tabella dove vengono segnati tutti i momenti senza schermi, in cui il telefono va tenuto lontano e utilizzato solo per le emergenze, da rispettare per tutta la famiglia.

Ecco un esempio che puoi riadattare per le vostre esigenze:

Giorno	Mattina		Sera
Lunedì	No cellulare	16:00 – 18:00	No cellulare
Martedì	No cellulare	16:00 – 18:00	No cellulare
Mercoledì	No cellulare	16:00 – 18:00	No cellulare
Giovedì	No cellulare	16:00 – 18:00	No cellulare
Venerdì	No cellulare	16:00 – 18:00	No cellulare
Sabato	10:00 – 12:00	14:00 – 16:00	20:00 – 21:00
Domenica	10:00 – 12:00	14:00 – 16:00	No cellulare

Ricorda di non utilizzare i dispositivi durante le interazioni dirette con il bambino e riduci le tue interazioni personali in sua presenza. Dimostra attività alternative per te stesso, come lettura e hobbies manuali.

7. Usare i media insieme

I media non sono solo una fonte di distrazione, possono essere anche un'occasione per creare legami.

- **Un'esperienza condivisa**

Scegliete un film, un gioco o un programma TV che piace a tutti. Guardare insieme offre l'opportunità di ridere, imparare e discutere di argomenti che altrimenti non affrontereste.

- **I più piccoli imparano dagli adulti**

Quando guardi un programma educativo con tuo figlio, commenta ciò che vedete. Questo lo aiuta a connettere le idee e a vedere il mondo da un'altra prospettiva.

Suggerimenti

Piuttosto che porre dei divieti, prova ad usare un approccio più educativo stabilendo confini precisi ma sulla base di una scelta consapevole cogliendo le opportunità educative nelle prime esperienze digitali di bambini e bambine, discutendo di come comportarsi nella chat di un videogioco, di come non tutto quello che si vede in rete è vero o di come proteggersi e a chi chiedere aiuto se qualcosa non va.

QUESTO PIANO È UN PUNTO DI PARTENZA. L'IMPORTANTE È CHE TUTTI IN FAMIGLIA SI SENTANO PARTE DEL PROCESSO. QUALE OBIETTIVO PENSI SIA IL PIÙ IMPORTANTE PER LA TUA FAMIGLIA IN QUESTO MOMENTO?



