

Digitale e bambini: cosa è importante sapere

Indicazioni della **Società Italiana di Pediatria (SIP)**
sulla base della revisione più recente della letteratura scientifica

I RISCHI

Cosa può influenzare se arriva
troppo presto o troppo spesso

Sonno (addormentamento
e qualità del riposo)



**Peso e salute
cardiovascolare**
(sedentarietà, sovrappeso)



**Attenzione e
apprendimento**
(ritardi del linguaggio,
attenzione ridotta)



**Umore
e benessere
emotivo** (ansia,
irritabilità, ritiro)



Relazioni
(isolamento,
conflitti)



Sicurezza online
(cyberbullismo,
contenuti
inappropriati,
adescamento)



**Proteggere l'infanzia
nel digitale è una
responsabilità condivisa.**
Chiedi consiglio
al tuo pediatra

 Società
Italiana di
Pediatria



LE REGOLE SIP

Le nuove raccomandazioni SIP



Evitare l'**accesso non
supervisionato** a Internet
prima dei 13 anni



**Rinviare lo smartphone
personale** almeno fino ai 13 anni



Ritardare il più possibile
l'**uso dei social media**



Niente dispositivi
**a tavola e prima
di dormire**



**Più attività
all'aperto,**
sport, lettura
e gioco creativo



Regole chiare,
supervisione e
dialogo costanti

In continuità con le
indicazioni SIP 2018

Nessun dispositivo
sotto i 2 anni



<1 ora/die
tra 2-5 anni

<2 ore/die
dopo i 5 anni

Sempre con
**supervisione
adulta**