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)

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**

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

Società Italiana di **Pediatria**