



PATTO DIGITALE

0-2 ANNI

PER I PRIMI PASSI NON SERVONO SCHERMI

OBIETTIVO DEL PATTO

Offrire indicazioni semplici e chiare sull'uso degli schermi, per favorire uno sviluppo affettivo e cognitivo sano nei bambini e nelle bambine.

NIENTE SCHERMI SOTTO I DUE ANNI

fanno eccezione solo le videochiamate con nonni o persone care lontane.

Evitiamo gli schermi in questi momenti:

- Durante l'allattamento e i pasti
- Prima e durante la nanna
- Mentre ci prendiamo cura di lui/lei
- Durante i momenti di gioco
- Nelle attese quotidiane (in passeggino, in auto, nel seggiolone)

SCELTE CHE NUTRONO LA RELAZIONE

Favoriamo il suo benessere e la sua crescita

- Guardare nostro/a figlio/a negli occhi durante l'allattamento
- Rispettare i dolci rituali della nanna
- Prenderci cura di lui/lei con presenza e sicurezza
- Leggere insieme, anche fin dai primi mesi
- Incoraggiare la sua curiosità e la meraviglia con cui osserva il mondo

Impegniamoci insieme

*Sottoscrivendo questo patto ci impegniamo
a promuovere un uso attivo
e sano del digitale*



il nostro sguardo è l'immagine più importante



PATTO DIGITALE

0-2 ANNI

PER I PRIMI PASSI NON SERVONO SCHERMI

APPROFONDIMENTI

Perché evitare gli schermi sotto i due anni?

Nei primi due anni di vita il cervello si sviluppa molto rapidamente e in modo sorprendente. In questo periodo i bambini hanno bisogno di relazioni affettive reali e di scoprire il mondo con tutti i loro cinque sensi. Il cervello però è ancora molto fragile, troppo vulnerabile ad una esposizione precoce ai dispositivi digitali.

I rischi possono essere molti

- insonnia
- difficoltà di attenzione e maggior irrequietezza
- difficoltà nel gestire le proprie emozioni
- ritardo nello sviluppo del linguaggio e nella comunicazione

IL NOSTRO ESEMPIO E' FONDAMENTALE

I bambini imparano moltissimo da ciò che ci vedono fare, siamo il loro primo riferimento

EVITIAMO GLI SCHERMI IN QUESTE SITUAZIONI

Quando c'è il/la bambino/a spegniamo la TV di sottofondo per dare spazio alla fantasia e al gioco

Mentre si allatta (lo sguardo durante l'allattamento è fondamentale e straordinario)

Mentre giochiamo o parliamo con loro (una relazione diretta ed esclusiva genitore-figlio è essenziale)

Quando lo addormentiamo (gli schermi alterano la durata e la qualità del sonno)

Mentre si mangia (la scoperta del cibo per i bambini è molto importante. La relazione è decisiva)

Quando usiamo lo schermo per intrattenere il bambino, ostacoliamo l'espressione delle sue emozioni

Non pubblichiamo le loro foto sui social, rispettiamo la loro privacy

AZIONI CHE FANNO BENE A NOI E AL BAMBINO

Mettere da parte il cellulare/tablet durante il sonno, le coccole, i pasti o il gioco

Coinvolgere il partner o un'altra persona fidata se abbiamo bisogno di tempo per noi

Parlare con nostro/a figlio/a anche se lui non parla (possiamo parlare di tutto, anche delle emozioni...)

E LE ALTERNATIVE?

 Leggere un libro insieme, anche nei primi mesi (visita il sito [Nati per Leggere](#))

 Libri tattili e sonori (vai in biblioteca a [Galbiate](#) o a [Colle Brianza](#))

 Giochi di apparizione/sparizione (tipo "cucù")

 Giocare con la "scatola dei tesori"

 Costruzioni morbide o a incastro

 Passeggiate nella natura

 Ascoltare la musica, cantare e ballare