PATTO DIGITALE ROMA TALENTI

Sottoscrivendo il presente documento aderiamo ai principi del *Manifesto dell'educazione digitale di comunità* (www.pattidigitali.it). In particolare, per quanto riguarda la gestione dei dispositivi digitali nelle nostre famiglie, ci impegniamo a rispettare nella quotidianità le seguenti regole decise insieme per promuovere, sia nella nostra casa sia nella comunità, un uso sano, responsabile e creativo dei media digitali.

1. SMARTPHONE NON PERSONALE: SCELTA CONSAPEVOLE E GRADUALE

Riteniamo opportuno limitare, **fino ai 14 anni**, l'utilizzo di smartphone personali con accesso a Internet e alle principali funzionalità digitali, privilegiando, ove possibile, l'impiego di telefoni essenziali destinati prevalentemente alle comunicazioni necessarie.

Tale scelta nasce dalla consapevolezza dei possibili effetti negativi che un uso precoce e non adeguatamente controllato di tali strumenti può avere sullo sviluppo psicologico, neurologico, cognitivo e relazionale dei minori. L'eventuale introduzione dello smartphone dovrà avvenire in modo graduale, accompagnato e proporzionato all'età e al livello di maturità del ragazzo o della ragazza.

2. APP, SOCIAL E CHATBOT IN REGOLA CON L'ETÀ

No all'utilizzo autonomo dei social network **prima dei 14 anni**. Ci impegniamo, inoltre, a verificare l'adeguatezza all'età di applicazioni, videogiochi, piattaforme digitali e chatbot basati su intelligenza artificiale, anche attraverso sistemi di classificazione riconosciuti (ad esempio PEGI https://pegi.info/it).

Promuoviamo un dialogo aperto, costante e consapevole con i nostri figli sul mondo digitale, sull'utilizzo di Internet, dei social media e delle nuove tecnologie, evitando approcci esclusivamente proibitivi. Riconosciamo infatti le opportunità offerte dalla tecnologia e ci impegniamo ad accompagnarne l'utilizzo attraverso una presenza educativa attenta, responsabile e rispettosa, favorendo nei ragazzi lo sviluppo di spirito critico, consapevolezza e senso di responsabilità.

3. LUOGHI E ORARI DEFINITI

Concordiamo, all'interno della famiglia luoghi, momenti e orari liberi dall'utilizzo dello smartphone e degli altri dispositivi digitali, come ad esempio durante i pasti, nei momenti di condivisione familiare e nelle ore serali e notturne.

Ci impegniamo:

- a non utilizzare gli schermi durante i pasti;
- a non utilizzare gli smartphone a letto e durante la notte;
- a rispettare le indicazioni di età previste per social network, applicazioni e videogiochi;
- a rispettare le regole concordate all'interno della famiglia.

Riteniamo, inoltre, fondamentale che gli adulti assumano un ruolo di esempio, adottando comportamenti coerenti con le regole che intendono trasmettere ai ragazzi. Per questo anche i genitori si impegnano a migliorare le proprie abitudini digitali, ad esempio evitando l'uso dello smartphone a tavola, lasciandolo fuori dalla camera da letto durante la notte e riservando momenti della giornata completamente liberi dalle interferenze degli schermi.

4. **SOTTOSCRIZIONE DI UN ACCORDO CON I FIGLI ALLA CONSEGNA DELLO SMARTPHONE** (dopo i 14 anni)

Al momento dell'eventuale consegna dello smartphone, promuoviamo la sottoscrizione di un accordo educativo tra genitori e figli che definisca responsabilità, limiti, modalità di utilizzo e regole condivise.

Riteniamo importante che, durante gli anni della scuola secondaria di primo grado, il cellulare non sia percepito come un bene esclusivamente personale del minore, bensì come uno strumento familiare il cui utilizzo sia regolato e condiviso all'interno del nucleo familiare.

5. **UTILIZZO ATTIVO E CREATIVO DEGLI SCHERMI**

Smartphone, tablet e PC possono diventare strumenti che servono, non soltanto a fruire di piattaforme commerciali, ma anche per svolgere attività concrete: comunicare con amici, nonni e parenti lontani, registrare voci e suoni, grafica, progettare vacanze ecc.

6. **GENITORI INFORMATI E DISPONIBILI A CAMBIARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO**

Siamo consapevoli che l'educazione digitale dei figli passa innanzitutto attraverso l'esempio degli adulti. Per questo ci impegniamo a informarci, confrontarci con altre famiglie e partecipare a momenti di approfondimento sui temi dell'educazione digitale.

Ci impegniamo, inoltre, a riflettere criticamente sulle nostre abitudini tecnologiche e ad adottare comportamenti coerenti con i valori che desideriamo trasmettere ai ragazzi, promuovendo un uso equilibrato, consapevole e rispettoso degli strumenti digitali.

Il presente impegno fa parte del “Patto Digitale Roma Talenti”, aderente alla rete nazionale dei “Patti Digitali di Comunità”, cui il nostro gruppo si è ispirato.

Se desideri sottoscrivere il Patto, inquadra il QR code e apponi la tua firma nella pagina web relativa al Patto.

Roma, 29 novembre 2026

Appendice 1: Approfondimenti[1]

Cosa si intende per "smartphone personale connesso in rete"?

Si intende uno smartphone in grado di accedere a Internet (anche se solo con WiFi) che il minore può tenere con sé in assenza dei genitori (ad esempio per andare a scuola o durante il pomeriggio). Una valida alternativa, in caso di necessità particolari, sono i cellulari di vecchia generazione (solo telefonate e sms) tuttora in commercio.

Quanto dura e come funziona il "periodo di accompagnamento"?

È un periodo in cui si utilizza lo smartphone insieme per assicurarsi che siano state apprese le regole di base per il suo utilizzo corretto (riportate nel "Accordo" con vostro/a figlio/a, si veda il punto 4 sopra). Può durare tre, sei mesi o anche più: dipende dall'età e dalla maturità del figlio. Come fare? Ad esempio, all'inizio si usa lo smartphone sempre insieme, massimo mezz'ora al giorno, poi gradualmente si alternano momenti di utilizzo autonomo e momenti di uso condiviso fino ad arrivare ad un uso pienamente autonomo nel rispetto di orari e regole condivisi. Il genitore deve poter accedere sempre e comunque allo smartphone quando lo ritiene opportuno.

Perché mio figlio deve aspettare 14 anni per usare da solo Whatsapp e i Social Network?

È un requisito di legge dal 2018, a seguito del Regolamento europeo sulla Privacy. Riguarda Whatsapp e tutti i Social Network. Ad alcuni può sembrare eccessivo, ma ci sono molti motivi seri per rispettarlo, non solo dal punto di vista legale, ma anche del benessere psicologico dei minori. N.B.: la legge si riferisce all'utilizzo autonomo (apertura di account personali) da parte dei minori: è consentito quindi prima dei 14 anni l'utilizzo insieme ai genitori o con il loro stretto monitoraggio, cosa che consigliamo per Whatsapp.

Quindi devo "spiare" mio figlio? E il suo diritto alla privacy?

Il rispetto della privacy dei figli è importante, ma viene dopo il dovere legale ed educativo di vigilanza e tutela. Nel caso specifico dell'accesso ad Internet, la privacy non può esistere: in rete si può essere autori o vittime di reati anche gravi. Per questo il genitore ha un dovere legale di vigilanza, in particolare fino ai 14 anni d'età del figlio, età entro la quale è responsabile legalmente al 100% dei suoi comportamenti. N.B.: evitare di "spiare di nascosto" (se possibile). Meglio chiarire apertamente che il controllo periodico è una condizione per poter usare lo smartphone. I patti chiari e la sincerità sono un modo per avere un dialogo franco e promuovere la responsabilità dei figli.

---

[1] Mutuato dal Manifesto dell'Educazione Digitale di Comunità (https://pattidigitali.it/wp-content/uploads/2026/10/manifesto-generale-4.pdf

Non in camera la notte? Mio figlio insiste che lo usa solo come sveglia

È vero: il cellulare come sveglia funziona benissimo. Tuttavia, tenerlo in camera di notte comporta dei rischi seri sia per la salute che per la sicurezza digitale. Anche se spento, la tentazione di accenderlo in certi periodi può essere troppo forte. Meglio farsene una ragione e comprare una sveglia!

Cosa dice la ricerca scientifica? La ricerca ha messo in luce l'esistenza di:

- Associazioni negative tra l'uso precoce e prolungato degli schermi e problematiche di tipo cognitivo ed emotivo. In particolare nelle aree dell'acquisizione del linguaggio e della gestione dell'attenzione Nel primo ambito si è verificata una maggiore difficoltà ad apprendere nuove parole: il tempo dedicato allo schermo va a sostituire quello della relazione adulto-bambino, necessaria per l'acquisizione di nuovi vocaboli, che non avviene invece, nei primissimi anni di vita, attraverso l'interazione solitaria con uno schermo. Per quanto riguarda l'attenzione si è evidenziato un impatto sulle capacità di concentrazione, in alcuni casi arrivando anche a ipotizzare un influsso del tempo schermo su comportamenti legati alla sindrome ADHD.
- È confermato da più parti un impatto negativo sulla qualità del sonno riscontrabile a tutte le età.
- Un numero crescente di studi degli ultimi anni sta evidenziando inoltre un aumento rilevante dei casi di miopia (oggi si stima che il 30-35% dei ragazzi sia miope, e secondo l'OMS il problema riguarderà il 50% della popolazione mondiale entro il 2050). Tra le motivazioni c'è l'utilizzo di schermi a distanza ravvicinata rispetto agli occhi e la diminuzione delle attività all'aria aperta che favoriscono la visione da lontano e il corretto funzionamento della vista.
- La precocità di arrivo dello smartphone si associa anche un rendimento scolastico minore e a competenze digitali meno sviluppate nel lungo periodo .
- Di recente sono stati realizzati diversi studi che hanno messo in evidenza impatti negativi dell'uso dello smartphone e, in particolare, dei social media nelle fasi della preadolescenza e adolescenza. Nel giugno del 2023 il Surgeon General, la massima autorità di salute pubblica statunitense, ha pubblicato un rapporto che mette in guardia contro i possibili rischi dell'uso dei social media per la salute mentale dei giovani: Social Media and Youth Mental Health, e tra l'altro invita i genitori a unirsi per fronteggiare questa sfida. Il rapporto raccoglie diverse ricerche e rileva come non ci siano ancora sufficienti evidenze che l'uso dei social media sia innocuo per i ragazzi, suggerendo di adottare un principio di cautela e moderazione al riguardo.
- Un'ampia analisi della correlazione tra utilizzo dei social e insorgere di ansia e depressione nel periodo dell'adolescenza è fornita dai due studiosi Jonathan Haidt e Jean Twenge che individuano un nesso diretto tra i due fenomeni. Non tutti i ricercatori sono d'accordo con questa conclusione, ma anche gli studi più cauti rilevano un collegamento almeno in alcune fasce d'età.
- Dalle ricerche emerge inoltre che i problemi di adescamenti on-line, cyberbullismo e nuove dipendenze digitali si concentrano e/o hanno avvio proprio nella preadolescenza. Recenti

studi in campi che spaziano dall'economia alla medicina confermano i sospetti che una parte di causalità negativa sia effettivamente presente nel rapporto tra uso intensivo degli ambienti digitali e benessere dei minori.

- Un elemento di particolare preoccupazione è rappresentato dalle cosiddette "*addictive design features*", cioè le caratteristiche del design delle piattaforme che ci tengono incollati allo schermo. Tali funzionalità sono elementi progettati per catturare e mantenere l'attenzione dell'utente il più a lungo possibile: le notifiche e le gratificazioni intermittenti, i "mi piace", lo scorrimento infinito dei feed (*infinite scroll*), l'autoplay e i suggerimenti algoritmici, le tecniche di gamification e la personalizzazione continua che espone a contenuti sempre più mirati, creando un loop di gratificazione personalizzato. Queste caratteristiche spingono a un uso compulsivo e sono particolarmente problematiche per i minori.
- La Dipendenza da internet (Internet Addiction Disorder, IAD) è un fenomeno in crescita nel nostro Paese. In generale circa 1 adolescente su 10 è a rischio di sviluppare un uso problematico dei social media. In particolare, le ragazze di 13 anni risultano essere più vulnerabili, con il 20% a rischio disviluppare problematiche legate all'uso dei Social Media.

Cosa dicono le associazioni dei pediatri?

- L'organizzazione pediatrica statunitense, American Association of Pediatrics (AAP) e quella italiana, la Società italiana di pediatria (SIP) hanno evidenziato i rischi associati all'esposizione precoce e per l'esposizione prolungata agli schermi per bambini, bambine e adolescenti, individuandoli in patologie fisiologiche (cardiovascolari, posturali, visive, uditive, dietetiche-alimentari, del sonno); in patologie concernenti il ritardo dello sviluppo del linguaggio e la compromissione dello sviluppo neuro-cognitivo (attenzione e memoria) con ricadute sulle capacità di apprendimento (problemi scolastici); sono compromesse anche le capacità sociali (relazione con caregiver, relazione con pari, comportamenti aggressivi e oppositivi). Risultano compromesse anche l'autostima (con il rischio di dipendenze) e l'autostima (con possibili effetti depressivi).
- Nel 2025 la SIP ha aggiornato le raccomandazioni sull'uso del digitale in età evolutiva. No allo smartphone almeno sino a 13 anni. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale.
- Sull'uso intensivo e prolungato, per bambine/i e adolescenti in età scolare, indipendentemente dai limiti di tempo (non più di due ore al giorno) le dichiarazioni di pediatri evidenziano, in modo uniforme, l'importanza della qualità del tempo schermo in famiglia: si sconsiglia il tempo schermo durante i pranzi, prima di andare a scuola, un'ora prima di dormire. Si sconsiglia ai genitori di usare dispositivi mentre interagiscono con i figli e di lasciare che in cameretta abbiano libero accesso ai dispositivi. Si consiglia di scegliere i contenuti evitando quelli violenti e veloci. Si consiglia di stabilire regole insieme sull'uso in famiglia salvaguardando momenti senza schermi e spegnendo gli schermi quando non si guardano.

Cosa dice la legge?

- La normativa italiana di attuazione del GDPR, il regolamento europeo sulla protezione dei

dati personali, ha individuato nella soglia dei **14 anni** il limite di riferimento. Per i minori di età inferiore, l'iscrizione ai social network e alle applicazioni digitali è subordinata al consenso esplicito di entrambi i genitori o di chi esercita la responsabilità genitoriale. Anche la recente normativa relativa all'utilizzo dei sistemi di intelligenza artificiale generativa individua nei 14 anni l'età minima di riferimento, ponendola quale requisito per l'accesso e l'utilizzo autonomo di tali tecnologie da parte dei minori.

- L'Autorità per le Garanzie nelle comunicazioni (AGCOM), dal novembre 2023, ha reso obbligatorio per tutti gli operatori telefonici, l'attivazione di sistemi di parental control (filtri di navigazione) preimpostati e gratuiti sulle SIM intestate ai minorenni.
- Si ricorda che i ragazzi diventano penalmente responsabili delle proprie azioni dal compimento dei 14 anni, mentre i genitori restano civilmente responsabili dei danni causati dai figli fino ai 18 anni. Per questo motivo, hanno il dovere di vigilare sul loro comportamento e di adottare le misure necessarie per prevenire condotte illecite. La giurisprudenza ha inoltre chiarito che tale obbligo può comprendere, quando le circostanze lo richiedano, anche il controllo delle comunicazioni digitali del minore, comprese quelle effettuate tramite smartphone.