

# BENESSERE

PILLOLE DI BENESSERE  
PER OGNI ETÀ

# DIGITALE

CURARE LE  
RELAZIONI CON  
RISPETTO ANCHE  
IN RETE

EDUCARSI  
AI MOMENTI  
OFFLINE

ACCORDARE L'USO  
DEI DEVICE CON  
EQUILIBRIO

PROTEGGERE I  
BISOGNI PRIMARI  
(SONNO,  
IL MOMENTO DEI  
PASTI, LO STUDIO...)

FAVORIRE SPAZI DI  
RELAZIONE IN  
ASSENZA DEI  
DEVICE

IMPIEGARE  
INSIEME I MEDIA  
IN MODO  
COSTRUTTIVO

CONCORDARE LE  
REGOLE PER  
L'UTILIZZO DEI  
DEVICE

RISPETTARE E  
RISPETTARSI CON  
LA SCELTA DI  
IMMAGINI E  
PAROLE

INFORMARSI SUI I  
RISCHI DELLA RETE

GIOCARE DENTRO  
E FUORI LA RETE

# BENESSERE

LINEE GUIDA – IL TEMPO  
DI UTILIZZO DEI DEVICE

# DIGITALE



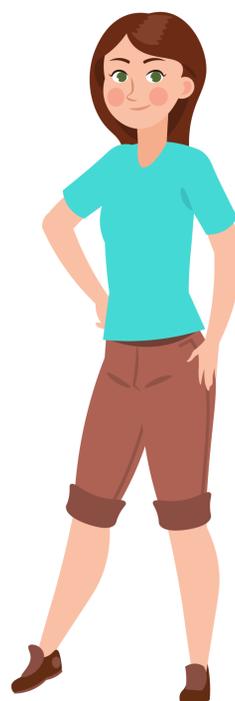
+ 12 anni

tra 6 e 12 anni

tra 2 e 5 anni

tra 18 mesi e 2 anni

meno di 18 mesi



**Evitare l'esposizione ai media digitali**, ad eccezione delle videochiamate e con familiari o amici.

Programmi educativi di **alta qualità** con un adulto che li guida e ne discute con loro.

Limitare l'esposizione ai media digitali a **un'ora al giorno** di contenuti di alta qualità e con un adulto che li guida e ne discute con loro.

**Limiti di tempo chiari e coerenti** per l'uso dei media digitali, che tengano conto della loro età, delle loro esigenze e dei loro interessi.

In generale, si consiglia di limitare il tempo di esposizione ai media a **meno di due ore al giorno**.

Educati ad **utilizzare i media digitali in modo responsabile**, e i genitori dovrebbero **monitorare** l'uso dei media dei loro figli e **discutere** con loro dei contenuti che stanno guardando.

**dott.ssa Evelina Molinari**



Psicoterapeuta  
dell'età evolutiva

**HUMANITAS**  
MEDICAL CARE

- Piazza De Angeli 5, Milano (MI)
- Via Domodossola 9/A, Milano (MI)

**02 8224 3838**