



Le 5 raccomandazioni dei Pediatri SIP

1. **Parla con tuo figlio** – è importante favorire una comunicazione aperta tra genitore e adolescente, spiegando ai ragazzi cosa vuol dire un utilizzo positivo e intelligente dei media device, prestando attenzione ai contenuti che vengono pubblicati e letti e ricordando loro che è indispensabile proteggere la privacy online per tutelare se stessi e la propria famiglia
2. **Comprendi, impara e controlla** – il genitore dovrebbe monitorare il tempo che il proprio figlio spende su tablet, smartphone e pc, imparando per primo le tecnologie a disposizione per poterle comprendere per quanto è possibile, giocando insieme a lui e condividendo per quanto possibile le attività sui media device
3. **Stabilisci limiti e regole chiare** – occorre limitare il tempo di utilizzo di smartphone, tablet e pc durante il giorno o nei fine settimana, stabilendo orari precisi di divieto per esempio durante i pasti, i compiti e le riunioni familiari. Considerare i media come un'opportunità per tutta la famiglia per vedere insieme film o condividere contenuti social o messaggi in chat e video
4. **Dai il buon esempio** – come genitore l'esempio è fondamentale, per questo mamme e papà dovrebbero limitare per primi l'utilizzo di smartphone quando si è in famiglia e durante i pasti; è importante inoltre che i genitori scelgano sempre contenuti appropriati e linguaggi adeguati sui social network
5. **Fai rete** – è indispensabile la collaborazione tra genitori, pediatri e operatori sanitari per tutelare e sostenere i ragazzi attraverso campagne di informazione che forniscano una maggiore consapevolezza degli aspetti positivi ma anche dei rischi che presenta l'uso eccessivo dei media device