

Le 7 P che aiutano a crescere

Principi guida della Società Italiana di Pediatria (SIP)
per un uso sano del digitale.

Posticipare

Ritardare il più possibile l'accesso a Internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.

Proteggere

Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.

Preservare la presenza dell'adulto

L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.

Porre regole chiare

Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.

Partecipare all'educazione digitale

Parlare apertamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online.

Prevenire rischi e dipendenze

Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.

Promuovere esperienze reali

Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.