

## Rimanere connessi

Nei primi tempi, essere genitori può far sentire soli. Lo smartphone aiuta a restare in contatto con il mondo. È meglio usarlo quando bambine e bambini dormono, così da potersi godere il tempo insieme senza interruzioni.

## Dati personali e foto – abbiatene cura

Foto e informazioni personali di bambini e bambine non vanno pubblicate su Internet o sui social media. Una volta online, non è più possibile controllare chi vede, salva o riutilizza questi contenuti.

## Media adatti a questa fascia d'età

Libri illustrati:  
sempre!

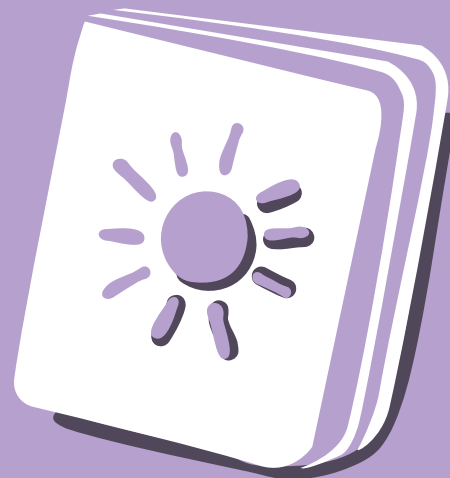


Audio:

canzoni per bambine e bambini, semplici e brevi storie.



# Quello che i genitori dovrebbero sapere



# Media digitali & prima infanzia

0-3 anni

Un' iniziativa di

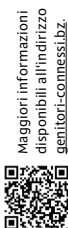


Con il sostegno dell'Agenzia per la famiglia



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

In collaborazione con  
DigiKids Vinschgau e la  
rete Genitori connessi

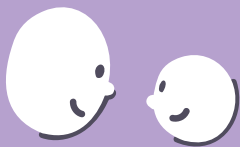


Maggiori informazioni  
disponibili all'indirizzo  
genitori-connessi.bz.

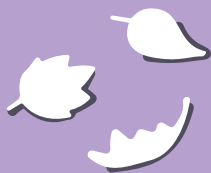
# Crescere in modo sano in un mondo digitale

Scoprire il mondo con tutti i sensi è fondamentale per lo sviluppo di bambine e bambini.

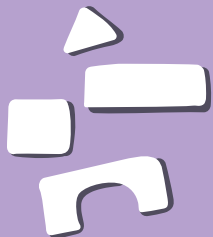
In questa fascia d'età hanno  
bisogno soprattutto di



attenzione e cura



movimento ed  
esperienze all'aperto



tempo per giocare



sufficiente riposo e  
sonno

**Al di sotto dei 3 anni  
l'uso degli schermi  
dovrebbe essere evitato.**

# Accompagnare in sicurezza – fin dall'inizio

**I genitori sono un esempio –  
anche nell'uso dei dispositivi digitali!**

Smartphone, tablet, computer e televisione attirano facilmente la nostra attenzione, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Mettete da parte i dispositivi digitali quando giocate, parlate, vi divertite o coccolate vostro figlio o vostra figlia.

**I pasti sono momenti di relazione**

Durante l'allattamento al seno o con il biberon, bambine e bambini hanno bisogno di contatto visivo e di attenzione. Gli schermi interrompono questo fondamentale momento di relazione. Man mano che crescono, i pasti senza dispositivi digitali diventano importanti occasioni di condivisione.

**Esserci – anche quando è faticoso**

A questa età, bambine e bambini imparano ad esprimere le loro emozioni. Questo può portare a forti esplosioni emotive. In questi momenti non hanno bisogno di distrazioni offerte dai dispositivi digitali, ma della vicinanza e del sostegno dei propri genitori.

**Parlare ed esplorare insieme**

Parlare, cantare e sfogliare libri illustrati insieme favorisce lo sviluppo del linguaggio. Movimento, osservazione e sperimentazione stimolano lo sviluppo fisico e mentale. L'uso dei dispositivi digitali può interferire con questo apprendimento.