



SMARTPHONE, L'ABITUDINE PUÒ DIVENTARE DIPENDENZA

Gestire il rischio: alcune raccomandazioni e qualche alert



5 RACCOMANDAZIONI

1. Parla con tuo figlio

E' importante una comunicazione aperta tra genitori e ragazzi

2. Comprendi, impara, controlla

E' bene monitorare il tempo speso dal proprio figlio su tablet e smartphone, imparare le tecnologie, giocare e condividere con lui il tempo sui media device

3. Stabilisci limiti e regole chiare

E' opportuno limitare il tempo di utilizzo di smartphone e tablet

4. Dai il buon esempio

I genitori dovrebbero per primi limitare l'utilizzo di smartphone e tablet in famiglia e durante i pasti. contenuti e linguaggio sui social devono essere sempre adeguati

5. Fai rete

E' fondamentale che genitori, pediatri e operatori sanitari collaborino nella tutela e nel sostegno ai ragazzi

PER I GENITORI

10 CAMPANELLI D'ALLARME



1. Aumento o perdita di peso
2. Mal di testa o mal di schiena
3. Disturbi visivi o problemi agli occhi
4. Modifiche dei ritmi del sonno
5. Scarsa igiene personale
6. Connessione online che sostituisce i rapporti dal vivo
7. Mancanza di interessi nelle attività della vita quotidiana e incapacità di parlare
8. Scarsi risultati scolastici
9. Sintomi da astinenza quando il dispositivo è inaccessibile
10. Controllo compulsivo delle informazioni online