

# CUSTODI DIGITALI

0/6  
MESI

**PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI  
E COMUNITÀ ALLEATI  
PER IL BENESSERE DIGITALE**

## IL TUO SGUARDO È PREZIOSO

Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

## ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI

L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (TV o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere.

## IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE

Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resisti alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi ipnotizzano il suo sguardo, non lo fanno stare meglio, non lo aiutano ad autoregolarsi.

## RESTA CONNESSA E SOCIAL

È fondamentale prendersi del tempo per sé e anche mantenere i rapporti con amici e parenti, anche utilizzando i social media e lo smartphone: ma meglio usarli quando il bambino dorme.

## LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE

Se decidi di mandare fotografie ad amici e parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui social media: dalla rete non si cancella nulla. Condividere poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

## LEGGI E RACCONTA STORIE

Leggere insieme al tuo bambino/a produce molti benefici per la sua crescita e per il suo sviluppo, fin dai primi mesi di vita. Consulta il sito di Nati per Leggere: [natiperleggere.it](http://natiperleggere.it)



Per approfondimenti: [www.custodidigitali.it/genitori](http://www.custodidigitali.it/genitori)

*Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini*