

Famiglie e digitale: tavola rotonda

Gli smartphone, i tablet, i computer sono ormai parte integrante della vita delle famiglie: sia degli adulti che dei bambini, i quali imparano con facilità a utilizzare questi dispositivi fin dai primi anni di vita. Secondo una ricerca che nel 2016 ha coinvolto 1350 famiglie, condotta dal Centro per la Salute del Bambino Onlus e dal gruppo Pediatri per Un Mondo Possibile dell'Associazione Culturale Pediatri, ad esempio, più di un terzo dei genitori di bambini al di sotto dei 12 mesi usa i dispositivi per tenere buoni i figli.

L'eccessivo utilizzo di queste nuove tecnologie comporta dei rischi sia per la salute fisica che psichica dei bambini .

- Stare molto tempo fermi di fronte ad uno schermo, comporta a lungo andare tutti i rischi per la salute connessi all'immobilità: malattie cardiovascolari, obesità, diabete tipo 2, disturbi osteoarticolari, disturbi visivi.

- Lasciare il cellulare acceso vicino al corpo (ad esempio sul comodino durante la notte) può esporre ai rischi derivanti dall'esposizione a onde elettromagnetiche (tumori cerebrali e problemi riproduttivi) e disturba il sonno.

- Se usate in modo inappropriato le tecnologie distraggono molto, causando difficoltà di concentrazione.

Ricordiamo infine che un utilizzo eccessivo di queste tecnologie da parte dei genitori e/o dei bambini tende a limitare le interazioni di qualità in famiglia, occupando tempi e spazi che potrebbero essere dedicati ad attività più stimolanti per lo sviluppo neurologico dei bambini quali l'ascolto della voce dei genitori, la lettura condivisa, il gioco e l'ascolto della musica .

E' quindi necessario che i genitori e tutti coloro che hanno a cuore lo sviluppo dei più piccoli, guidino i bambini ad un uso appropriato delle tecnologie digitali, in modo da cogliere le opportunità che offrono senza incorrere nei rischi derivanti da un loro utilizzo eccessivo e scorretto.