

12 - 18 MESI

Bambini e schermi: costruire abitudini sane fin dall'inizio

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Un video mentre mangia o quando dobbiamo fare una telefonata può davvero creare problemi?” Gli schermi fanno parte della vita familiare, ma nei primi anni non sostituiscono voce, sguardo, movimento e gioco reale. Il tema non richiede colpa o perfezione: richiede regole semplici e adulti consapevoli del proprio esempio.

Cosa è importante sapere

Per i bambini molto piccoli le raccomandazioni internazionali limitano fortemente il tempo sedentario davanti agli schermi. Una videochiamata condivisa è diversa dalla visione passiva. Contenuto, presenza dell'adulto, momento della giornata e ciò che lo schermo sostituisce contano quanto i minuti.

Cosa puoi fare oggi

Definisci momenti e luoghi senza schermi, soprattutto pasti, gioco e preparazione al sonno. Tieni telefoni fuori dalla vista quando interagisci con il bambino. Se usi una videochiamata, commenta e partecipa. Offri alternative semplici come libri, musica, contenitori, movimento e piccole attività domestiche.

Cosa evitare

Non usare lo schermo come unica risposta a noia, pianto o attesa. Evita contenuti rapidi, autoplay e dispositivi accesi in sottofondo. Non lasciare il bambino solo con piattaforme online e non interpretare un'app educativa come equivalente a una relazione.

Quando chiedere aiuto

Confrontati con il pediatra se il bambino dorme poco, diventa inconsolabile senza dispositivo, riduce gioco e interazione o presenta dubbi su linguaggio e sviluppo. La perdita di competenze, l'assenza di risposta ai suoni o una marcata difficoltà comunicativa richiedono valutazione.

La scheda da utilizzare

La scheda può descrivere quando e perché si accende uno schermo, durata approssimativa, presenza dell'adulto e alternativa possibile. Una revisione settimanale aiuta a modificare le abitudini familiari senza sorvegliare ogni minuto.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un'emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può offrire materiali informativi e orientare a pediatra e servizi educativi. Non propone integratori o dispositivi per compensare gli effetti di routine digitali poco equilibrate.

Fonti e data di revisione

[OMS - Attività fisica, comportamento sedentario e sonno sotto i 5 anni](#); [UNICEF - Parenting](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.