



Istituto  
**Sant'Eugenio**  
Centro Oto-logopedico

## **Bambini e schermi: come trovare il giusto equilibrio?**



*Uno spazio di confronto per genitori alle prese con  
nuove sfide educative*

**11 NOVEMBRE E 2 DICEMBRE 2025**

**Dalle 17:30 alle 19:00**

*“Per quale motivo è necessario limitare il tempo passato davanti agli schermi di mio figlio?”*

*“Il mio bambino può imparare a parlare meglio utilizzando internet o guardando cartoni e programmi educativi in TV?”*

*“Qual è l’età giusta per acquistargli il suo primo smartphone?”*

*“Quanto tempo di schermo al giorno può essere considerato sicuro?”*

*“Come gestire i momenti di conflitto quando dico al mio bambino di spegnere lo schermo?”*

*“Posso lasciar usare il mio smartphone a mio figlio senza controllarlo? Perché devo controllare cosa usa e cosa vede?”*

*“Come posso mettere in pratica le raccomandazioni degli esperti?”*

**Anche voi vi ponete domande simili riguardo all’uso degli schermi e dei dispositivi collegati ad internet?**

**Forse non tutti sanno che...**

**un uso eccessivo e precoce degli schermi può influire sullo sviluppo del bambino, ad esempio:**

- **Linguaggio:** il bambino può iniziare a parlare più tardi e usare meno parole
- **Attenzione:** può fare più fatica a concentrarsi e ad aspettare
- **Sonno:** può dormire meno e peggio. Il bambino più stanco si concentra meno e fatica ad imparare
- **Relazioni:** può passare meno tempo con gli altri bambini e fare più fatica a capire le emozioni altrui
- **Emozioni:** può diventare più irritabile, ansioso, triste e avere difficoltà a gestire la rabbia o la frustrazione
- **Scuola:** può rendere meno nello studio e perdere motivazione ad apprendere
- **Salute fisica:** può essere più sedentario, rischiare il sovrappeso, avere problemi di postura e di digestione
- **Contenuti rischiosi:** può trovare immagini, video o giochi non adatti alla sua età e spaventarsi
- **Famiglia:** diminuisce il dialogo in famiglia, aumentano i conflitti e le tensioni su regole e limiti

## Alcune **raccomandazioni** degli esperti sull'uso degli schermi:

- ✓ *Permettere un tempo schermo di massimo **1 ora** al giorno, ma evitando i seguenti momenti:*
  - *Il mattino prima di andare a scuola*
  - *Durante i pasti*
  - *Prima di andare a dormire*
- ✓ *Non installare schermi nella **camera** del bambino*
- ✓ *Nessuna attività con schermi fino all'età di **3 anni***
- ✓ *Controllare il **contenuto** dei programmi e giochi utilizzati dai figli*
- ✓ *I genitori siano un **modello** per un utilizzo responsabile di internet e degli schermi*

## Gli incontri per i genitori

L'Istituto Sant'Eugenio propone degli incontri dedicati a voi genitori, allo scopo di aiutarvi a capire meglio come l'uso degli schermi influisce sui bambini e aiutarvi a mettere in pratica le raccomandazioni degli esperti.

Gli incontri offrono:

- **Informazioni chiare e pratiche, basate su studi scientifici**
- **Spazi di confronto tra genitori, per condividere esperienze, senza giudizio**
- **Momenti di auto-aiuto, per raccontare difficoltà e trovare insieme possibili soluzioni**

Obiettivi degli incontri:

- Capire come cresce e impara un bambino e quali rischi comporta un uso eccessivo degli schermi
- Scoprire strategie concrete per gestire internet e i dispositivi digitali
- Aiutare a fare un uso consapevole e sicuro delle tecnologie
- Rafforzare la relazione tra genitori e figli
- Sostenere lo sviluppo del linguaggio e dell'apprendimento
- Offrire supporto ai genitori nel loro ruolo educativo

Date degli incontri:

- Martedì 11 novembre 2025
- Martedì 2 dicembre 2025

Orario:

- Dalle 17.30 alle 19.00

Luogo:

- Istituto Sant'Eugenio  
Via al Sasso 1  
6600 Locarno

La partecipazione agli incontri è **facoltativa**, *gratuita*, non è richiesta la partecipazione ad entrambi gli incontri.

È gradita l'iscrizione ai seguenti recapiti:

- Tel. 091.756.01.30
- E-mail: [segretariato@santeugenio.ch](mailto:segretariato@santeugenio.ch)

Gli incontri saranno moderati da un/a logopedista e da:

- ♣ Nadia Zanda, neuropsicologa
- ♣ Istituto Sant'Eugenio  
Centro Oto-logopedico
- ♣ Tel. 091.756.01.30
- ♣ E-mail: [nadia.zanda@edu.ti.ch](mailto:nadia.zanda@edu.ti.ch)
- ♣ presente il martedì

A disposizione per ulteriori informazioni.