

# MAMME & SMARTPHONE



***“Ogni giorno della nostra vita, facciamo depositi nelle banche della memoria dei nostri figli.”***

Ecco alcuni suggerimenti utili ad una vita familiare equilibrata e armoniosa, in compagnia delle tecnologie digitali.

Quando utilizzi un dispositivo digitale (smartphone o PC) considera l'importanza di tre fattori: il tempo, lo spazio, il modo.



1

## IL TEMPO

Ricorda di monitorare il tempo che trascorri davanti al telefono.

Vi sono diverse applicazioni, create proprio per responsabilizzare ad un uso consapevole degli smartphone.

Avere un'idea del tempo trascorso online può portarci a riflettere ed a cambiare le nostre abitudini in famiglia.

2

## LO SPAZIO

Scegli i momenti in cui lasciare da parte il cellulare in modo da ritagliarti spazi 'non inquinati' da continue interferenze e distrazioni. Ad esempio puoi evitare di rispondere ad e-mail o sms in presenza dei bambini.

3

## IL MODO

Non utilizzare lo smartphone mentre accompagni tuo figlio nel passeggino o passeggi con il tuo bambino mano nella mano. Inoltre puoi evitare di maneggiare lo smartphone durante i pasti in famiglia, mentre allatti o mentre giochi con il tuo bambino. Promuovi la comunicazione e la relazione con tuo figlio e metti il telefono in modalità silenziosa.