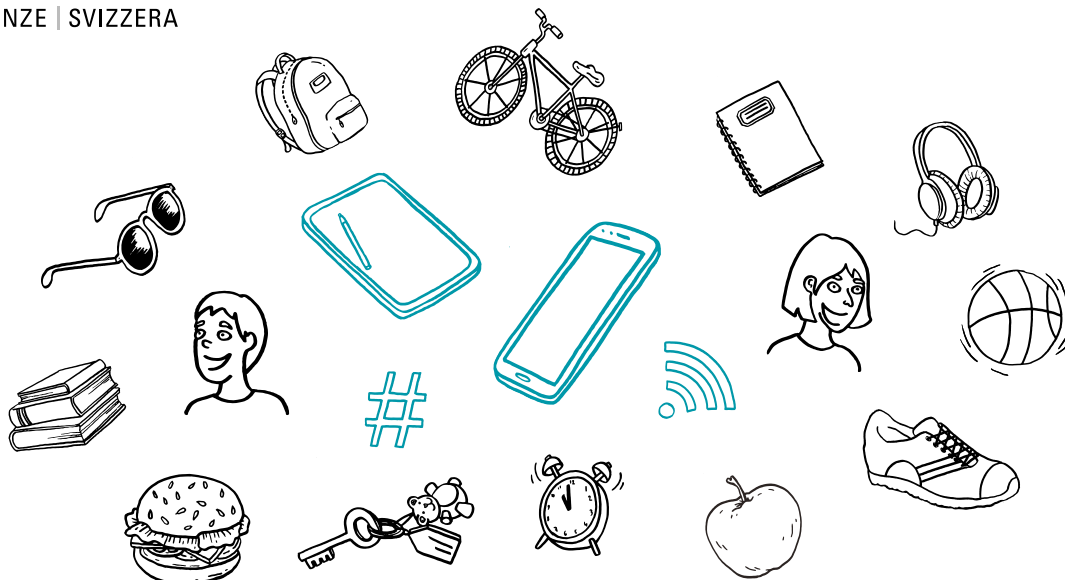




DIPENDENZE | SVIZZERA



MEDIA DIGITALI

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI

GUIDA PER I GENITORI

Impressum

Edizione: Dipendenze Svizzera, Losanna, 2022

Grafica: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrazioni: Nathalie Gür

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

Cari genitori,

Negli ultimi anni il comportamento degli adolescenti è cambiato: oggi tendono ad uscire meno che in passato, bevono e fumano meno, ma in compenso passano più tempo davanti ai loro schermi.

Smartphone, tablet, console per videogiochi e simili sono pratici e divertenti, ma il loro utilizzo solleva anche dei dubbi e degli interrogativi: che rischi si nascondono nei media elettronici? Cosa significa farne un uso «consapevole»? Come porre dei limiti? Che regole permettono di trovare la giusta misura?

Questa guida vi fornisce informazioni e consigli su come accompagnare al meglio i vostri figli nell'uso dei media digitali.

Sommario

Giovani e media digitali	2
Media digitali tra opportunità e rischi	6
Come comportarsi?	8
Per i più piccoli	12
I modelli siete voi	13
Quando è il caso di preoccuparsi?	14
Cosa fare?	17

Giovani e media digitali

Con i media digitali, che ormai fanno parte della loro quotidianità, i giovani si divertono, si informano e restano in contatto con gli amici. L'uso dei media elettronici non è di per sé «buono» o «cattivo», l'importante è che i genitori vigilino su quello che i loro figli fanno online.

Dai 6 ai 13 anni

- ▶ All'inizio della scuola elementare sono pochi i bambini che usano i media digitali, ma più crescono e più le cose cambiano: più di un quarto dei bambini tra i 6 e i 9 anni ha un telefonino tutto suo, mentre tra i 10 e gli 11 anni la percentuale sale al 60% e tra i 12 e i 13 anni arriva al 77%.
- ▶ Le attività preferite a questa età durante il tempo libero sono: giocare in casa o all'aria aperta e fare sport. Tra le attività ricreative che coinvolgono i media elettronici, la maggioranza dei bambini (l'81%) guarda almeno una volta alla settimana la televisione, ascolta musica (il 76%) o si diverte con i videogiochi (il 68%).

(Fonte: studio MIKE 2019)



Dai 12 ai 19 anni

- ▶ Il 99% dei ragazzi di questa età possiede un telefonino e la maggioranza lo usa tutti i giorni. Quasi il 73%, inoltre, ha un computer suo.
- ▶ Durante la settimana, i ragazzi tra i 12 e i 19 anni trascorrono ogni giorno circa 2 ore e mezza online. Nel fine settimana raggiungono anche 4 ore al giorno.
- ▶ Le attività del tempo libero preferite dagli adolescenti quando sono soli sono utilizzare i media digitali e fare sport. In compagnia, invece, il passatempo preferito è fare sport con i coetanei.

(Fonte: studio JAMES 2018)

Ragazzi e ragazze usano i media digitali in modo diverso

Gli adolescenti usano i media digitali per divertirsi: ascoltano musica, guardano video e serie tv, vanno sui social, giocano ai videogiochi, fanno foto e le condividono, comunicano tra loro ecc. Internet viene anche utilizzato per scopi scolastici.

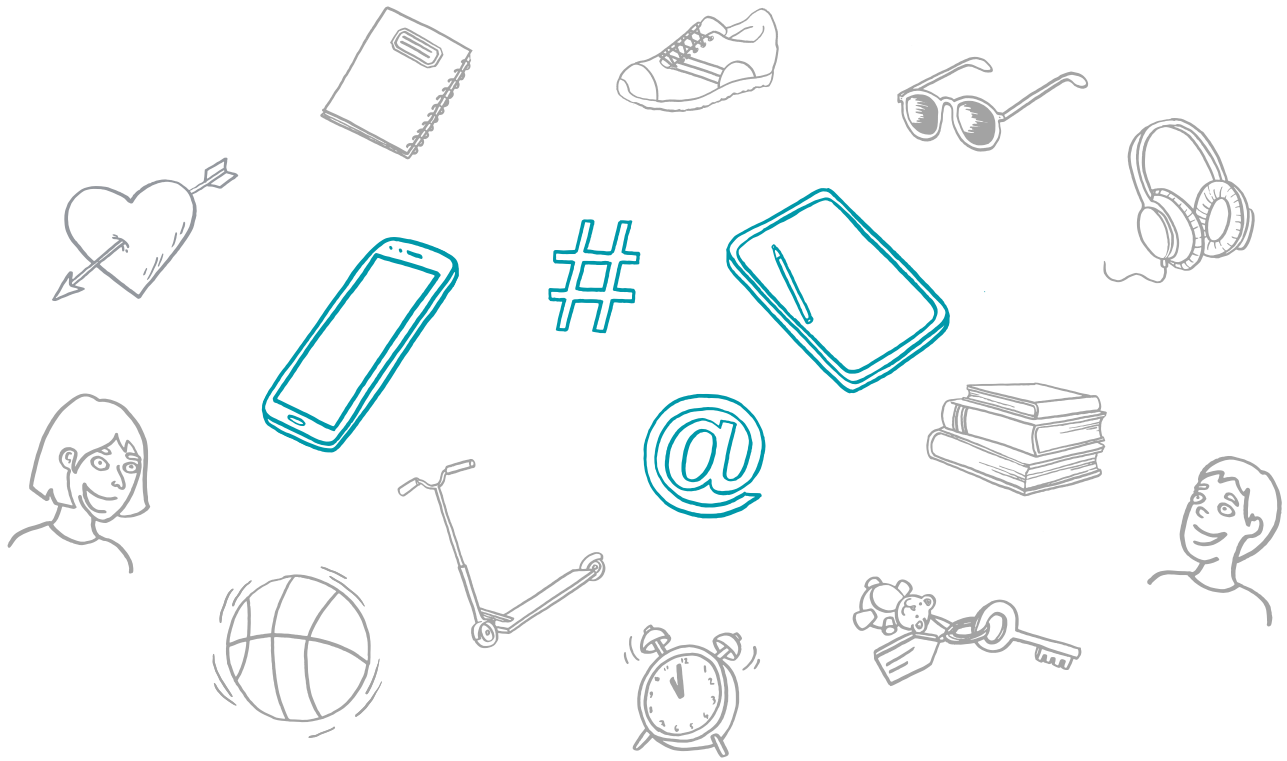
Quasi tutti gli adolescenti utilizzano i media elettronici, ma ragazzi e ragazze ne fanno un uso diverso.

- ▶ I **videogiochi** sono maggiormente utilizzati dai maschi: tra i 12 e i 19 anni il 66% dei ragazzi - contro l'11% delle ragazze – ci gioca tutti i giorni o più volte alla settimana.
- ▶ I **social network** sono invece più amati dalle ragazze: il 94% li usa quotidianamente o più volte alla settimana. Tra i maschi la percentuale è dell'86%.

- ▶ Più maschi che femmine guardano **video**: il 91% dei ragazzi e il 78% delle ragazze lo fanno tutti i giorni o più volte alla settimana.

(Fonte: studio JAMES 2018)





Perché i media digitali sono tanto amati?

Alcune caratteristiche dei media digitali e delle attività online li rendono molto interessanti, soprattutto agli occhi degli adolescenti.

- ▶ **L'accessibilità:** i media digitali sono disponibili sempre e ovunque.
- ▶ La **continuità:** il mondo virtuale va avanti (nei videogiochi, sui social, nella comunicazione tra amici e amiche ecc.) anche quando non si è connessi. Questa continuità può portare a credere che rimanendo offline ci si perda qualcosa.
- ▶ I **contenuti illimitati:** i media elettronici permettono di accedere rapidamente e con facilità a molteplici contenuti.
- ▶ L'**anonimato:** online è possibile esprimersi e interagire restando anonimi. Si può fingere di «essere qualcun'altro» (per esempio con gli avatar dei videogiochi).

- ▶ La **sensazione di controllo:** si è portati a pensare di poter controllare più facilmente i mondi virtuali che non la realtà.
- ▶ L'**appagamento immediato:** i media digitali fanno star bene con uno sforzo minimo. Si ha rapidamente l'impressione di aver successo, di essere apprezzati, si prova gioia o un senso di appartenenza. Tutte sensazioni che nella vita reale non sono sempre facili da provare.
- ▶ La **possibilità di distrarsi:** soprattutto quando non si sta bene, i media digitali aiutano a distrarsi.

Tutte queste caratteristiche possono far sì che alcune persone perdano il controllo sulle loro attività online (si vedano le pagg. 14-15).

Media digitali tra opportunità e rischi

L'uso dei media digitali riguarda e racchiude molteplici aspetti, sia positivi che problematici. Se da un lato i media offrono molte opportunità, che sarebbe un peccato non sfruttare, dall'altro nascondono anche dei rischi, di cui i giovani devono essere consapevoli. È importante che i genitori siano coscienti dei vantaggi e degli svantaggi dei media digitali.

Questa guida si concentra sui problemi legati all'uso eccessivo dei media elettronici. Trovate ulteriori informazioni sui rischi del mondo digitale su:

www.giovanimedia.ch.

Opportunità

I media digitali offrono molte possibilità a livello di apprendimento e di creatività. Si possono fare esperienze che aiutano a crescere. Gli adolescenti possono acquisire molte competenze e conoscenze, come, ad esempio:

- ▶ **Comunicare:** le reti sociali, i forum, la messaggistica ecc. permettono ai giovani di interagire e di restare in contatto con gli altri.
- ▶ **Acquisire conoscenze e imparare:** i media elettronici sono una fonte inesauribile di informazioni, sia per la formazione dei giovani che per la loro quotidianità. Permettono anche di accedere a informazioni riguardanti la salute e ad offerte di sostegno.
- ▶ **Costruire le competenze sociali:** nei videogiochi o sui social i giovani sviluppano e sperimentano anche le loro competenze sociali. Hanno la possibilità di riflettere sulla loro identità e sull'immagine di sé che vogliono trasmettere.



Rischi

- ▶ **Contenuti inappropriati:** i giovani possono trovarsi confrontati a contenuti inadeguati o eccessivi per la loro età, per esempio di carattere violento o sessuale.
- ▶ **Uso eccessivo:** l'uso dei media digitali può prendere sempre più spazio a scapito di altri ambiti della vita. Alcuni videogiochi o reti sociali sfociano spesso, infatti, in un uso eccessivo.
- ▶ **Cyberbullismo:** soprattutto sui social o nei siti di messaggistica si può essere vittime di insulti e bullismo.
- ▶ **Rischi finanziari:** i giochi con possibilità di fare acquisti o le scommesse online possono portare gli adolescenti a spendere in maniera eccessiva.
- ▶ **Protezione dei dati e della sfera privata:** può succedere che informazioni o immagini personali vengano diffusi senza l'autorizzazione dei diretti interessati.

Si può parlare di «dipendenza» dai media digitali?

Alcune persone perdono il controllo sul loro utilizzo dei media digitali e non riescono più a farne a meno. I loro sintomi somigliano a quelli della dipendenza da alcol e tabacco.

Tuttavia il termine «dipendenza» andrebbe usato con cautela. Finora nel mondo scientifico non si è trovato un consenso né sulla definizione né sulla diagnosi della dipendenza dai media digitali, quindi si preferisce parlare di «uso problematico» o «eccessivo» (si vedano le pagg. 14-15).

Nel giugno 2018, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha aggiunto alla classificazione internazionale delle malattie (ICD-11) il «gaming disorder», ossia la dipendenza dai videogiochi. L'uso problematico di internet può però anche riguardare altre attività, come ad esempio l'uso delle reti sociali, la pornografia, lo shopping ecc.



Come comportarsi?

Non esiste una «modalità giusta» di utilizzare i media digitali. Ogni famiglia è diversa dalle altre, esattamente come le situazioni concrete. L'atteggiamento dei genitori sarà diverso nei confronti di un giovane che trascorre del tempo online per sviluppare un progetto video rispetto a un giovane che passa le sue giornate su YouTube.

I seguenti spunti possono aiutare a moderare l'uso che i vostri adolescenti fanno dei media digitali, evitando inutili conflitti.

Interessatevi a quello che fanno i vostri figli online

Va detto che molti giovani sono molto più abili con le nuove tecnologie rispetto ai loro genitori. Non dovete tuttavia essere per forza degli esperti del mondo digitale, l'importante è farsi spiegare dai vostri figli cosa fanno online. Mostratevi interessati a tutte le loro attività, online e non. Qual è il videogioco preferito da vostro/a figlio/a? Cosa posta vostro/a figlio/a sui social?

Assumete un atteggiamento aperto e evitate di giudicare. Magari potete anche provare a giocare insieme a un videogioco o guardare insieme le ultime foto che ha

pubblicato. In tal modo, avrete la possibilità di trascorrere del tempo insieme, scoprendo nei vostri figli competenze che non conoscevate.

Mostrare interesse non significa assecondare tutto. Se i ragazzi accedono a contenuti inappropriati o se il tempo che trascorrono sui media elettronici va a scapito di altre attività del tempo libero, dovete reagire (si veda a pag. 17).

Negoziare le regole

È importante definire un quadro chiaro per l'uso degli schermi. I vostri figli tenderanno a rispettarlo maggiormente se capiscono i motivi che stanno alla base di queste regole e se le definite insieme.

Le seguenti domande vi possono aiutare a fissare le regole.

► In che momenti della giornata si possono usare i media digitali?

È importante prevedere dei momenti in cui tutti i famigliari si sconnettono da internet, per esempio durante i pasti, in automobile, un'ora prima di addormentarsi, la mattina ecc.



► **Per quanto tempo si può stare online?**

Stabilite, insieme ai vostri figli, un calendario giornaliero o settimanale. I periodi passati online possono variare tra i giorni feriali, il fine settimana e le vacanze. Il tempo passato su internet per la scuola non dovrebbe essere conteggiato.

Accordatevi su come rispettare i tempi prestabiliti. Se vostro/a figlio/a è tutto/a preso/a da un gioco, rischia di non rendersi conto che il tempo passa. Potete quindi proporgli/le di puntare una sveglia che suoni 10 minuti prima dello scadere del tempo a sua disposizione. A volte è meglio fissare tempi più flessibili, adeguati all'attività online specifica (per esempio la durata di un episodio di una serie tv o di una partita a un videogioco). In tal modo si evita la frustrazione di dover interrompere a metà quello che si stava facendo.

► **Dove è permesso utilizzare i media digitali?**

Per la qualità del sonno e la sicurezza dei vostri figli, è meglio evitare che i media digitali entrino in camera da letto. Alcune famiglie, di notte, depositano i loro dispositivi elettronici in un'apposita scatola.

► **Quali attività online sono consentite?**

Chiarite con i vostri figli quali sono le attività che non tollerate: quelle illegali (come condividere immagini senza l'autorizzazione delle persone che vi compaiono, il cyberstalking), quelle rischiose (come chattare con gli sconosciuti) o quelle non adatte alla loro età (come la pornografia).

Per i videogiochi (si vedano le norme PEGI) e i film potete basarvi sulla classificazione in base all'età. In mancanza di raccomandazioni, testate voi stessi il gioco o l'App, in modo da farvi un'idea. Può inoltre essere utile discuterne con altri genitori.

► **E se non vengono rispettate le regole?**

Quando stabilite le regole insieme ai vostri figli, discutete anche delle conseguenze in caso di mancato rispetto delle stesse. In tal modo i vostri figli sapranno esattamente cosa li aspetta. In linea di massima, l'utilizzo dei media digitali non va inteso né come un premio né come una punizione.



Aiutate i figli a organizzare il tempo libero in modo equilibrato

Per il loro sviluppo è importante che i giovani svolgano diverse attività: artistiche e sportive, da soli e con gli altri, al chiuso e all'aperto. Va bene che usino anche i media digitali, ma occorre trovare un equilibrio, che puo' variare da un adolescente all'altro.

Parlare dei rischi

Parlate con i vostri figli dei vari rischi legati ai media digitali (si vedano le pagg. 6-7). Si sono già trovati personalmente in situazioni rischiose o conoscono qualcuno a cui è successo?

Forse vostro figlio potrebbe aver già trovato delle strategie per evitare di correre rischi. Se così non fosse, vagliate insieme le varie possibilità. Assicurategli che, se dovesse trovarsi in situazioni che non sa come gestire, potrà rivolgersi a voi in ogni caso!

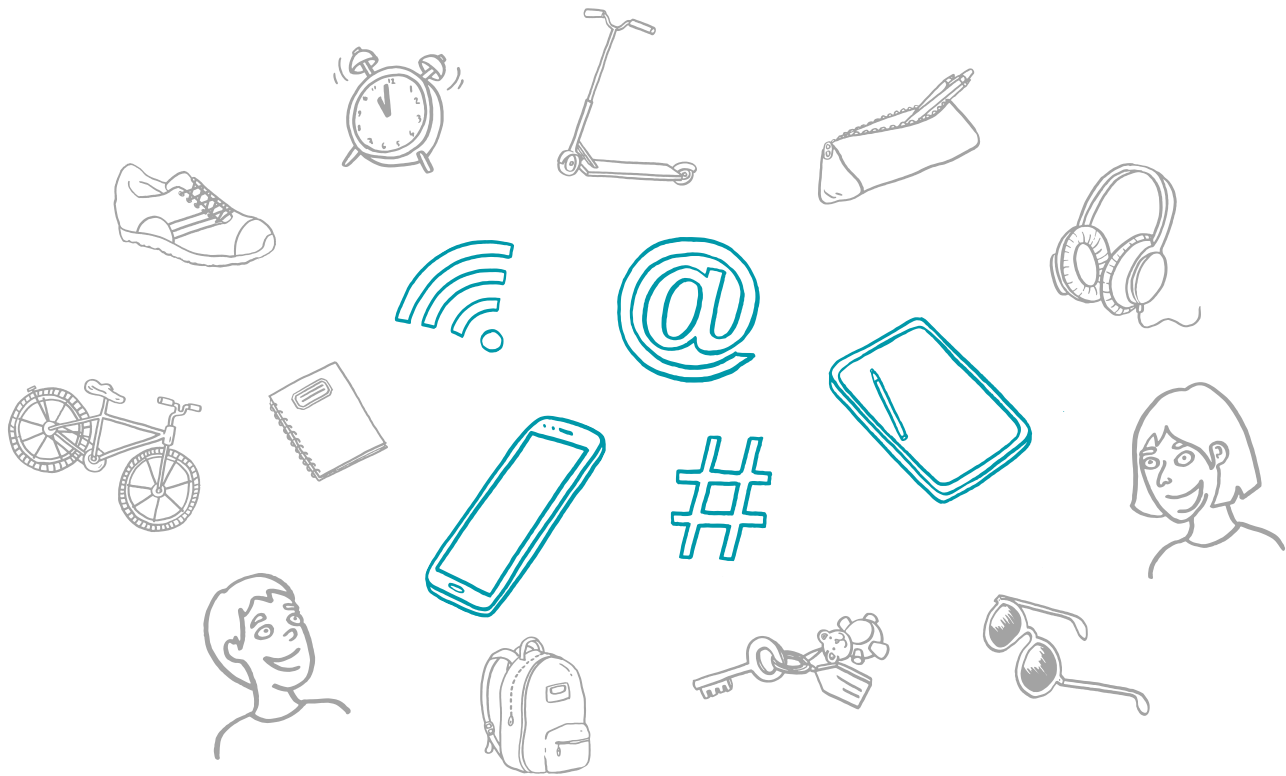
Alcune persone perdono il controllo sul loro utilizzo dei media digitali. Parlatene con vostro/a figlio/a! Che strategie adotta affinché il mondo virtuale non assuma troppa importanza nella sua vita? Ha già avuto la sensazione di trascorrere troppo tempo online? Ha già temuto di non poterne fare a meno?

Meglio accompagnare che sorvegliare

I genitori devono insistere ed esigere che le regole vengano rispettate. Esistono alcuni strumenti tecnici per vigilare su quello che fanno i figli (per esempio sui social media), ma sarebbe meglio non farvi ricorso perché, oltre a violare la privacy dei ragazzi, si rischierebbe anche di rovinare il rapporto di fiducia con i propri figli. Inoltre, i giovani troverebbero sicuramente un modo per eludere il vostro controllo.

Gli esperti siete voi!

È probabile che i vostri figli siano più bravi di voi con i media elettronici, ma voi in compenso sapete che cosa è meglio per loro e di che cosa hanno bisogno: sonno a sufficienza, trascorrere del tempo all'aria aperta, attività diversificate ecc. Per stabilire delle regole, non è necessario essere esperti del mondo digitale!



Per i più piccoli

Sin da molto piccoli, i bambini sono affascinati dagli schermi e osservano l'uso che ne fanno gli adulti. Tenere i bambini completamente lontani dai media digitali sarebbe poco utile e realistico, meglio affiancarli per insegnare loro ad usarli, fissando delle regole adeguate alla loro età.

Bambini fino a 7 anni circa

- ▶ I bambini piccoli hanno bisogno di muoversi, di giocare e di esplorare l'ambiente in cui vivono. I media digitali possono arricchire queste esperienze, basta utilizzarli in modo creativo!
- ▶ È meglio non lasciare un/a bambino/a piccolo da solo davanti a uno schermo. La vostra presenza è importante. Spiegate a vostro/a figlio/a quello che sta guardando e osservate le sue reazioni e le sue emozioni.
- ▶ Siete voi a definire quanto tempo vostro/a figlio/a può trascorrere sui media digitali. La durata può variare da un bambino all'altro: osservate che effetto ha l'uso dei media digitali su di lui/lei. Attenzione: se utilizza i media elettronici prima di andare a letto, potrebbe fare più fatica ad addormentarsi.

Bambini dai 7 ai 13 anni

- ▶ Con il passare del tempo, i bambini diventano sempre più autonomi nell'uso dei media digitali. Continuate però a vigilare sull'utilizzo che ne fanno: dite loro che possono sempre parlare con voi delle esperienze che fanno online. Per proteggerli, i media elettronici non dovrebbero essere utilizzati dai bambini nella loro camera.
- ▶ È importante che, oltre alle attività digitali, vostro/a figlio/a abbia anche altri passatempi durante il tempo libero (musica, sport ecc.). I media elettronici non possono essere l'unica strategia contro la noia.
- ▶ Accordatevi con vostro/a figlio/a su quante ore al giorno o alla settimana può passare online. Fissate regole chiare e fate in modo che le rispetti. Tutti i dispositivi vanno spenti almeno un'ora prima di andare a dormire.
- ▶ Aiutate vostro/a figlio/a a sviluppare il suo senso critico. Discutete con lui/lei sui contenuti che trova online, sulla pubblicità, le fake news e il marketing degli influencer.

Per ulteriori informazioni:

www.giovanimedia.ch/raccomandazioni



I modelli siete voi

Sin da piccoli i bambini osservano l'uso che gli adulti fanno dei media digitali. Il loro modello sono i genitori. Siete voi a definire quello che è «normale» per i vostri figli. Anche se con il passare del tempo i bambini diventano sempre più indipendenti, voi restate un modello importante per loro.

- ▶ Che uso fate voi dei media elettronici? Come vi rilassate dopo una giornata pesante? Quando ricevete un messaggio, interrompete la conversazione? Che ruolo date al vostro smartphone quando state con i vostri figli? Quando siete con loro, i vostri figli, desidererebbero avere tutta la vostra attenzione.
- ▶ Siete voi a dare l'esempio sulle diverse possibilità per rilassarsi dopo una giornata impegnativa.

- ▶ Se avete stabilito dei momenti in cui non ci si collega a internet, la regola deve valere per tutta la famiglia. Se durante i pasti rispondete all'email, è difficile pretendere dai figli che non si mettano a chattare. Alcune regole possono essere diverse per genitori e figli, altre variano a seconda dell'età dei ragazzi, ma se si applicano regole diverse, bisogna anche spiegare le motivazioni.
- ▶ Parlate onestamente con i vostri figli delle vostre difficoltà nel gestire i media digitali e delle strategie a cui ricorrete voi: «Siccome ricevo in continuazione email di lavoro, ho deciso che quando esco dall'ufficio, disattivo le notifiche». In tal modo i vostri figli si potranno identificare con qualcuno che si confronta in modo autocritico e aperto con gli aspetti negativi dei media. Ciò vi darà la possibilità di discutere delle vostre strategie reciproche.



Quando è il caso di preoccuparsi?

Gli adolescenti attraversano fasi nelle quali vivono tutto in modo molto intenso. Spesso, poi, queste fasi passano, ma a volte un certo comportamento può diventare un problema. Quando è il caso di preoccuparsi? Quali sono i segnali d'allarme?

L'aumento del tempo passato online può essere un segnale di un uso problematico dei media digitali, per esempio se vostro/a figlio/a trascorre sempre più tempo sui media digitali o se fa fatica a sconnettersi. È comunque importante valutare la situazione nel suo insieme chiedendosi: come sta mio/a figlio/a? Come va a scuola o con l'apprendistato? Ci sono stati cambiamenti significativi? Si isola sempre più? Trascorre sempre meno tempo con i suoi amici?

L'uso dei media digitali può avere ripercussioni sulla vita sociale e sulla salute psicofisica. C'è tutta una serie di segnali che potrebbe indicare che l'uso dei media digitali sia diventato problematico.

Vita sociale

- ▶ L'uso dei media prende sempre più spazio, a scapito di altre attività.
- ▶ Il/la ragazzo/a si isola sempre più, i contatti con i coetanei «nel mondo reale» diventano sempre meno frequenti.
- ▶ Ha difficoltà a scuola o nell'apprendistato.
- ▶ L'uso dei media digitali causa spesso conflitti in famiglia.
- ▶ Le attività online sono fonte di problemi finanziari (giochi in denaro, acquisti per i videogiochi).

Salute psichica

- ▶ Il/la ragazzo/a è depresso/a o sotto stress.
- ▶ Perde il controllo: pensa solo a stare online, non riesce più a decidere liberamente se farlo o meno. Se non può usare i media digitali, diventa nervoso.



Salute fisica

- ▶ La qualità del sonno ne risente. Vostro/a figlio/a è sempre stanco/a.
- ▶ Vostro/a figlio/a non mangia più in modo equilibrato, può darsi che stia dimagrendo o ingrassando a causa del suo modo di utilizzare i media digitali.
- ▶ L'uso dei media digitali può anche avere conseguenze negative sulla vista o sulla muscolatura. Vostro/a figlio/a potrebbe anche soffrire di mal di schiena.

Alcune attività online sono più rischiose di altre?

Spesso i genitori sono più preoccupati se i figli giocano ai videogiochi che non se svolgono altre attività online. In realtà, nessuna attività digitale comporta di per sé svantaggi particolari, ma su tutte si può perdere il controllo e provocare conseguenze che possono ripercuotersi sulla vita sociale o sulla salute psicofisica.

Quando è troppo?

Non c'è una durata ideale raccomandata per usare i media digitali, ma è importante fissare dei limiti, affinché il tempo trascorso online non vada a scapito di altre attività.

Ogni adolescente è diverso/a dagli altri e ha i suoi bisogni specifici. Per stabilire il tempo che i vostri figli possono trascorrere online, tenete conto dell'età, dell'equilibrio tra le varie attività, della maturità psichica e delle prestazioni scolastiche.

Non basta stabilire quanto tempo possono stare online, per fissare delle regole adeguate tenete conto anche della frequenza con cui utilizzano i media elettronici (ogni volta che si annoiano), degli orari (di notte, a tavola...), dei motivi (per sfuggire ai problemi...), delle ripercussioni sui contatti sociali e sulla formazione.

Discutete a proposito delle regole con i vostri figli. La loro opinione è importante. Entro una certa misura le regole possono essere negoziate e i limiti sul tempo trascorso online possono essere adeguati all'età e a seconda delle circostanze. Si può dar prova di flessibilità, senza per questo dover rinegoziare le regole in continuazione.



E se il problema fosse un altro?

E se dietro all'uso dei media digitali si nascondesse un altro problema? Tutti i segnali che abbiamo appena descritto (stanchezza, tendenza a isolarsi, ecc.) sono fonte di preoccupazione, ma magari non sono dovuti all'uso dei media digitali. Forse vostro/a figlio/a ricorre a internet per sfuggire a un suo malessere. Se non si comprendono le reali cause, la situazione può diventare molto preoccupante.

L'adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti e a volte può essere difficile. Può darsi che vostro/a figlio/a abbia problemi in amore o forse ha paura delle scelte che dovrà fare. Magari ha difficoltà con gli amici o in famiglia. La solitudine, lo stress, la mancanza di autostima o i conflitti relazionali possono essere i motivi per i quali si nasconde dietro ad uno schermo.

Il vostro obiettivo principale dev'essere di tenere aperto il dialogo. Ampliate la vostra prospettiva: come sta vostro/a figlio/a in generale?



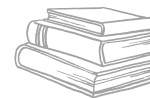
Cosa fare?

Se i vostri figli passano tutto il tempo sul loro smartphone, giocano per ore ai videogiochi o guardano una serie tv dopo l'altra, i seguenti consigli vi possono aiutare.

- ▶ Se notate dei cambiamenti che vi preoccupano, potreste dire a vostro/a figlio/a: «Ho la sensazione che i videogiochi prendano sempre più spazio nella tua vita. Tu come la vedi?» oppure «Ho visto che esci sempre meno con i tuoi amici. Come mai?»
- ▶ Aiutate vostro/a figlio/a a scoprire nuove cose da fare durante il tempo libero. Che attività offline gli/le interessano? Come potrebbe strutturare il suo tempo libero in modo più equilibrato? Che cosa fa volentieri online? Vi vengono in mente attività offline legate a quello che ama fare online e che potrebbero piacergli/le?
- ▶ Il problema principale è l'uso dei media digitali? Analizzate la situazione nel suo insieme (si veda il riquadro a pag. 16).

- ▶ Non condannate l'utilizzo dei media digitali e cercate di non esprimere giudizi negativi sulle attività online. Per vostro/a figlio/a il mondo digitale è importante. Proibirgli/le di andarci non servirebbe a nulla. Cercate però di capire come mai sente il bisogno di rifugiarsi dietro a uno schermo. Come si sente quando gioca al suo videogioco preferito?
- ▶ Cercate insieme delle soluzioni e negoziate delle regole (si veda a pag. 8).

Se la situazione non migliora, non esitate a chiedere aiuto presso un servizio specializzato (trovate gli indirizzi sul retro di copertina). Indipendentemente dal fatto che il problema sia l'uso eccessivo dei media digitali o altro, un sostegno professionale può contribuire a migliorare la situazione sia per voi che per vostro/a figlio/a. Molti genitori vivono situazioni difficili ed è importante che si facciano aiutare.



Indirizzi e altre informazioni

Informazioni e opuscoli per i genitori

www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale/genitori

- **Adolescenti in casa:** opuscoli per i genitori sui comportamenti a rischio durante l'adolescenza
- Guide per i genitori sull'alcol, il tabacco, la canapa, i farmaci e le nuove tecnologie

Ordinabili o scaricabili in formato PDF anche su shop.dipendenzevizzera.ch

Altri informazioni sull'uso dei media digitali

- L'opuscolo «Internet» della serie «In-dipendenze» (su shop.dipendenzevizzera.ch)
- www.giovanimedia.ch
- www.projuventute.ch/it/genitori/internet

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11
CP 10-261-7

www.dipendenzevizzera.ch

Siti web, App

- Per i genitori: adolescentincasa.ch
- L'App per i genitori informati (gratuita, in 12 lingue): www.parentu.ch
- Per gli adolescenti: www.ti.ch/infogiovani

Sostegno ai genitori e ai figli

Informazioni sulle dipendenze: Radix Svizzera Italiana:
+41 (0)91 922 66 19

Consulenza in rete: www.safezone.ch

Servizi specializzati nelle dipendenze:
www.indexdipendenze.ch

Consigli ai genitori:
www.projuventute.ch/it/consulenza-per-genitori

