

SMARTPHONE WEEK



Caro Genitore,

questo strumento nasce con un obiettivo semplice ma fondamentale: aiutarti a osservare, con più consapevolezza, il tuo rapporto con il cellulare. Prima ancora di guidare i nostri figli, infatti, siamo noi adulti il loro primo riferimento. Non tanto per quello che diciamo, ma per quello che facciamo ogni giorno. Per questo ti proponiamo questo piccolo esercizio: fermarti un momento e guardare con occhi nuovi come utilizzi il cellulare durante la giornata.

**Non si tratta di giudicare o di “fare meglio”.
Ma di capire.**

- **Quanto tempo lo usi?**
- **Per quali motivi?**
- **In quali momenti della giornata è più presente?**

Compilando questo schema, potrai avere una visione più chiara e concreta delle tue abitudini. E da lì, se lo vorrai, fare piccoli aggiustamenti più in linea con ciò che desideri trasmettere ai tuoi figli.

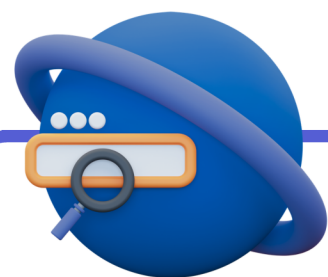
Perché il punto non è eliminare il digitale.
Ma imparare a viverlo in modo più consapevole.

**Con affetto,
Daniela e Cristina**

© www.vivereildigitale.com

SMARTPHONE WEEK

Annota il tempo che passi al cellulare, non serve essere precisi al minuto, ma sinceri!



	LU	Ma	ME	GIO	VE	SA	DO
Famiglia							
Lavoro							
Svago							

© www.vivereidigitale.com

Totale settimana

Famiglia ore Lavoro ore Svago ore

Come mi sono sentita/o?

- Soddisfatta/o
- Troppo tempo
- Non ci avevo mai pensato

