

# PER FAR STAR BENE I RAGAZZI IN RETE

## RIMETTIAMOLI NELLA VITA REALE

Notiziario parrocchiale numero 22 dell'anno XII, per la settimana

dal 23 al 2 marzo 2025

Il mondo educativo oggi non sa come collocarsi rispetto al concetto di benessere digitale dei minori. La definizione "benessere digitale" è di per sé bellissima. Perché presuppone che un minore possa spostarsi dal mondo reale a quello digitale ottenendone vantaggi e senza conseguenze sulla propria salute.

Il benessere digitale presuppone la "capacità di creare e mantenere una relazione sana con la tecnologia, che viene usata per raggiungere obiettivi e non come distrazione o ostacolo".

Come si può facilmente intuire c'è una distanza siderale tra



l'uso che viene fatto dai minori dei loro devices digitali e il concetto di benessere digitale.

Perché negli ultimi anni abbiamo raccolto un'infinità di dati che riguardano l'impatto che smartphone, tablet, videogiochi, app e social media hanno avuto sulla loro vita e salute. Oggi disponiamo di dati clinici, comportamentali e neuroscientifici (ottenuti grazie alle tecniche di neuroimaging) che ci raccontano quanto la salute mentale e socio-relazionale dei nostri figli abbia sofferto da quando chi cresce ha dovuto muoversi dentro due vite: quella reale e quella virtuale.

In modo chiaro e scientificamente fondato, Jonathan Haidt nel suo best seller mondiale "Generazione ansiosa" ha descritto i quattro effetti indesiderati dell'iperconnessione nella vita dei giovanissimi: deprivazione sociale, deprivazione di sonno, depotenziamento di abilità e funzioni cognitive e addiction (ovvero sviluppo di dipendenza indotta dalla gratificazione istantanea così massicciamente elicitata dalle esperienze che viviamo nell'on line).

Il Safer internet day ci obbliga a domandarci: e adesso? *Come si può tornare a fare in modo che digitale e reale si incrocino in modo tutelante e non pericoloso per chi cresce? La prima cosa da fare è rimettere i nostri figli dentro la vita reale, il più possibile.* Farli incontrare con altri coetanei, riportarli nelle piazze, nei cortili, nei parchi gioco, negli oratori, sui campi da gioco.

**Poi bisogna aiutarli a coltivare ideali e valori che li rendano desiderosi di costruire un mondo migliore.** Ambiente, pace, diseguaglianze e diritti civili sono ambiti in cui i nostri figli hanno dimostrato di volersi dare da fare, ma attualmente il loro attivismo è troppo digitale e poco incarnato nel mondo reale, dove invece li dobbiamo accogliere e invitare ad assumere un ruolo da protagonisti e non da spettatori.

**Noi genitori dobbiamo, invece, allearci per invertire la rotta che ha reso pervasiva la presenza del digitale nella vita dei più piccoli.** Esempio e da diffondere è in questo senso l'**esperienza dei "Patti Digitali di Comunità"** che vedono genitori impegnati a definire regole comuni nella loro comunità, quali stabilire l'età minima sotto la quale non dare lo smartphone ad un figlio o autorizzare l'iscrizione a un social media.

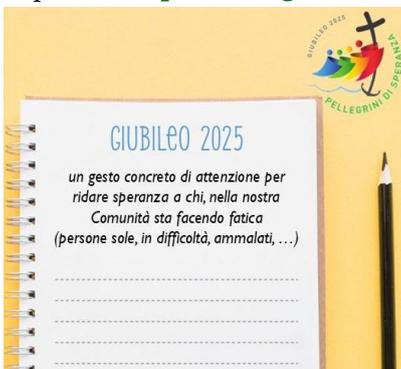
Infine, **serve l'azione dei governi, che renda questi temi, temi di sanità pubblica regolati da leggi dello Stato a tutela della salute dei minori.** Come di recente ha fatto l'Australia che ha bandito l'accesso ai social media ai minori di 16 anni.

Alberto Pellai, Famiglia Cristiana

Giorno	Liturgia e orario Messe	Appuntamenti
<b>Domenica 23 febbraio</b>	Penultima dopo Epifania SM: 8.00; 10.00; 11.30; 18.00 santu: 9.30; RP: 9.00; 11.00	<i>sui sagrati delle tre chiese: biscotti e brownies</i> o Domenica unitaria famiglie di 4el e <b>prima Confessione</b> o 17.00 in SM: Corso fidanzati; 19.30 in OSM: incontro giovani
<b>Lunedì 24 febbraio</b>	Feria SM: 8.00; RP: 9.00; santu: 18.00	o 17.30 in santuario: Adorazione eucaristica e 18.00 Messa o 19.30 in OSM: incontro ado
<b>Martedì 25 febbraio</b>	Feria SM: 8.00; RP 9.00	o 9.00 in RP: Messa e 9.30-10.00 Adorazione eucaristica o 15.00 in centro parrocchiale: Gruppo del martedì o 21.00 al Cinema SGB: Cineforum "The Substance"
<b>Mercoledì 26 febbraio</b>	Feria SM: 8.00; RP 9.00	
<b>Giovedì 27 febbraio</b>	Feria SM: 8.00; RP 9.00	o 21.00 in OSM: Consiglio dell'oratorio
<b>Venerdì 28 febbraio</b>	Feria RP 9.00; SM: 18.30	o 17.30 in SM: Adorazione eucaristica e Vespri e 18.30 Messa o 17.30 in OSM: incontro preado o 21.00 in Teatro Giovanni XXIII: incontro sulla pace
<b>Sabato 1 marzo</b>	Feria SM: 17.00; santu: 17.30; RP: 18.00	o 15.00 in SM: incontro chierichetti o 21.00 in SM: Concerto Nova Vox "Musica classica"
<b>Domenica 2 marzo</b>	Ultima dopo Epifania SM: 8.00; 10.00; 11.30; 18.00 santu: 9.30; RP: 9.00; 11.00	o 19.30 in OSM: incontro 18enni

o Per la **rassegna musicale "Nova vox"** con il nuovo organo della chiesa di San Martino: **sabato 1 marzo ore 21.00** concerto con il Maestro Stefano Pellini, ingresso ad offerta libera

o **In occasione del Giubileo, invitiamo tutti all'incontro con Riccardo Paredi venerdì 28 febbraio ore 21.00 in centro parrocchiale: "la guerra in Medio Oriente: dare voce al dolore altrui è premessa di ogni futuro politico di pace";** e poi a **compiere un gesto di attenzione per ridare speranza.** Ciascuno potrà



personalizzare questo impegno concreto come meglio ritiene e "appuntarselo" sul volantino per poi viverlo personalmente (dal farsi vicino ai nonni all'aiutare un vicino, ...). Oppure potrà scegliere di "dare una mano", con un impegno occasionale o in modo continuativo, in uno dei diversi ambiti. Per dare questa disponibilità sul volantino trovate i contatti della Parrocchia, dell'Oratorio, della Caritas e della Comunità del don Orione... insieme si concorderà la modalità e la tempistica utile.



2el	3el	4el	5el
<b>Domenica 9/03</b> in SM: Messa h 10.00 con momento a parte per i bambini	<b>Domenica 9/03</b> SM: Messa h 10.00 + <b>catechismo in centro parrocchiale</b> RP: <b>catechismo</b> in OSGB h 10.00 + Messa h 11.00	<b>Domenica 9/03</b> SM: Messa h 10.00 + <b>catechismo in OSM</b> RP: <b>catechismo</b> in OSGB h 10.00 + Messa h 11.00	<b>Domenica 9/03</b> SM: Messa h 10.00 + <b>catechismo in OSM</b> RP: <b>catechismo</b> in OSGB h 10.00 + Messa h 11.00

Altre informazioni utili			
	Parrocchia <b>san Martino</b>	Oratorio <b>san Martino</b>	Parrocchia <b>Regina Pacis</b>
<b>Indirizzo</b>	Piazza Padre Marcellino, 2	Via Pedretti, 32	Via Lauro, 1
<b>Orari di segreteria</b>	Giorni da lunedì a sabato, dalle 16.00 alle 19.00.	Giorni di martedì e giovedì, dalle 16.00 alle 18.30.	Giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 12.00
<b>Contatti</b>	Telefono e fax: 02/6192214 cusano@chiesadimilano.it	Telefono: 02/9990294 oratorio.sanmartino@libero.it	Telefono: 02/6193094 segreteria.regina.pacis@gmail.com
	Sito internet: <a href="http://www.chiesadicusano.it">www.chiesadicusano.it</a> Profili Instagram, Facebook, You Tube: @chiesadicusano		