



**Promemoria.** 15 minuti fa  
**Hai un abbraccio in attesa!**  
Non perderlo

## Non ignorare le notifiche più importanti.

L'uso eccessivo  
del digitale espone  
te e i tuoi figli  
a rischi reali.



Spegni il dispositivo

**Sonno, emozioni, concentrazione,  
relazioni:** è ciò che la **sovrapposizione  
agli schermi compromette** ogni giorno.

L'aiuto che cerchi è qui:  
[regione.emilia-romagna.it](http://regione.emilia-romagna.it)



Emilia-Romagna. Insieme, con cura.