



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Un legame più consapevole tra genitori e figli, con il *mindful parenting* e la app MinUTo

Nata dal lavoro di un gruppo di ricerca dell'Università di Bologna, la app offre un percorso guidato per accompagnare genitori e figli nello sviluppo di competenze fondamentali come l'ascolto attivo, l'accoglienza delle emozioni senza giudizio e la gestione consapevole delle dinamiche emotive quotidiane

Bologna, 5 maggio 2025 - Ascolto con piena attenzione, consapevolezza emotiva, capacità di autoregolazione, accettazione non giudicante, compassione reciproca. Sono **i cinque ambiti chiave del rapporto tra genitori e figli** su cui si concentra [MinUTo – Mind Us Together](#): **una nuova app gratuita pensata per tutti i genitori di bambini tra 4 e 5 anni.**

Pensata per rafforzare il legame tra genitori e figli attraverso attività semplici e quotidiane, ispirate al *mindful parenting*, la app MinUTo **sarà presentata lunedì 12 maggio, alle 17,30, nell'Auditorium Biagi della Salaborsa**. L'evento è aperto sia ai genitori che desiderano esplorare l'app da soli, sia alle famiglie che vogliono partecipare insieme ai loro bambini, e offrirà anche momenti esperienziali ispirati alle pratiche di genitorialità consapevole.

MinUTo nasce dalla collaborazione tra il Dipartimento di Scienze Economiche e il Dipartimento di Psicologia "Renzo Canestrari" dell'**Università di Bologna**, nell'ambito di un progetto di ricerca sperimentale che ha coinvolto **oltre duemila famiglie in Emilia-Romagna** tra il 2020 e il 2024. Realizzato con il sostegno dei comuni di Bologna, Cesena, Forlì, Ravenna, Rimini e della FISM (Federazione Italiana Scuole Materne) Bologna, il progetto è stato pensato per promuovere una genitorialità più consapevole e migliorare la quantità e la qualità del tempo trascorso con i propri figli.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

La app, sviluppata con l'aiuto della società Indici Opponibili, offre esperienze pratiche, brevi video e strumenti di riflessione, che possono essere utilizzati in autonomia o in momenti condivisi con i bambini. Un percorso guidato che stimola una riflessione profonda e progressiva su aspetti centrali della relazione genitore-figlio, come **l'ascolto attivo, l'accoglienza delle emozioni senza giudizio e la gestione consapevole delle dinamiche emotive quotidiane.**

L'efficacia di MinUTo è stata validata con uno studio controllato randomizzato, che ha mostrato **un effetto significativo per chi utilizza la app**, con un aumento sia della quantità e che della qualità del tempo trascorso dai genitori con i propri figli.

[MinUTo](#) è nato dal lavoro di un gruppo di ricercatrici del **Dipartimento di Scienze Economiche** (Maria Bigoni, Stefania Bortolotti, Margherita Fort, Daniela Iorio, Chiara Monfardini) e del **Dipartimento di Psicologia** (Annalisa Guarini, Alessandra Sansavini, Chiara Suttora) dell'Università di Bologna.

Per maggiori informazioni: site.unibo.it/minuto/it
li universitari per il contrasto alla violenza di genere.