

Come genitore, cosa posso fare?

Sebbene tre giovani su quattro siano consapevoli dei rischi che le sigarette elettroniche possono comportare per la loro salute, come genitore si può affrontare il discorso per rafforzare la prevenzione al consumo.

In che modo?

Conoscendo i fatti

- Prendersi del tempo per informarsi sulla tematica

Essere pronti e in ascolto

- Evitate le critiche e incoraggiate un dialogo aperto chiedendo se conosce le vape/puff e se li usa o li ha usati.
- ricordatevi del vostro obiettivo di avere una conversazione e non di fare una lezione
- si può affrontare questa conversazione in più volte, a piccoli passi.

Sii da esempio

- se consumi tabacco o prodotti simili, non è mai troppo tardi per smettere. Ci sono diversi enti che possono aiutarti, visita il sito www.stoptabacco.ch

Inizia la conversazione

Trovare il momento giusto

Una discussione svolta in modo naturale aumenterà la probabilità che l'adolescente ascolti. Invece di dire "dobbiamo parlare", potreste chiedere all'adolescente cosa ne pensa di una situazione a cui avete assistito insieme, ad esempio:

- Vedere qualcuno che usa una sigaretta elettronica di persona o in un video.
- Passare davanti a un negozio di sigarette elettroniche mentre si cammina o si guida.
- Vedere la pubblicità di una sigaretta elettronica in un negozio, in una rivista o su internet.

Oppure:

- Informate vostro figlio sui rischi per la salute dell'uso di nicotina (dipendenza) ma anche sulle altre sostanze nocive contenute nelle vape.
- Chiarite a vostro figlio che non deve fumare, indipendentemente dal fatto che contengano o meno nicotina.
- Discutete con vostro figlio gli aspetti ambientali del fumo delle vape monouso.

Più in generale, parlate apertamente con vostro figlio dei diversi prodotti del tabacco e delle strategie di marketing utilizzate per attirare i giovani.

Per farlo, utilizzate la guida "Fumo - parlare con gli adolescenti", prodotta da Dipendenze svizzera ([link](#)).

Da non dimenticare

- Siate presenti con vostro figlio e interessatevi a ciò che fa nel suo tempo libero.
- Assicuratevi di lasciare la libertà a vostro figlio (a seconda dell'età), pur mantenendo un quadro coerente. I giovani hanno bisogno di limiti.
- Reagite quando vostro figlio oltrepassa il limite.
Se siete preoccupati, non esitate a chiedere l'aiuto di un/a professionista

Chiedere supporto.

- Non sapete da dove cominciare? Chiedete al vostro medico di fiducia di parlare con il vostro ragazzo dei rischi delle sigarette elettroniche.
- Potreste anche suggerire all'adolescente di parlarne con altri adulti di fiducia, come parenti, insegnanti, guide religiose, allenatori o consulenti che sapete essere consapevoli dei rischi delle sigarette elettroniche.
- Questi adulti di supporto possono aiutare a rafforzare il vostro messaggio come genitori.

Mantieni la conversazione sempre attuale attraverso i social media o le mail (instagram, facebook, e-mail, youtube,...)

- Incoraggia mandando dei messaggi, dei link, ... a visitare dei siti attendibili sulla tematica
- Ricorda e ripeti attraverso dei messaggi chiave
- Condividi i fatti e le fonti che hai appena letto