

Come deve comportarsi un genitore con i propri figli?

È importante proteggere gli adolescenti dai problemi legati alle sigarette elettroniche usa e getta e il miglior modo è evitare che incomincino a svapare. Essendo queste sigarette proposte anche ai non fumatori e in particolare a un pubblico giovanile, gli adolescenti potrebbero iniziare a fumare con lo svapo e passare successivamente alle sigarette convenzionali.

Lo svapo tra gli adolescenti è aumentato, anche perché molti di loro credono che svapare sigarette elettroniche usa e getta sia sicuro e non comporti rischi per la salute. È quindi senz'altro necessario parlare di questi prodotti con i propri figli sin da piccoli:

- Chiedete a vostro figlio/a se è interessato/a a vape, puff o se questi prodotti interessano al gruppo di amici/che. Se è contrario/a incoraggiatelo/a in questo senso.
- Informatevi insieme a lui/lei sulle sigarette elettroniche e sui loro effetti affinché possa farsi un'opinione in merito.
- Chiedete a vostro figlio/a cosa pensa dei dispositivi elettronici. Spiegategli/le cosa ne pensate voi e, insieme, cercate le risposte alle domande che entrambi vi ponete.

Dato che crescendo i ragazzi sono sempre più esposti alle influenze esterne, i genitori devono trovare il giusto equilibrio tra concedergli libertà e fissare dei limiti e regole. Se siete venuti a conoscenza che vostro/a figlio/a svapa o ha già svapato, le prediche e le critiche servono a poco, cercate piuttosto di aprire un dialogo e fissare dei paletti:

- Ribadite a vostro figlio/a che non volete che svapi, neanche di tanto in tanto.
- Chiedete a vostro figlio/a per quale motivo svapa: "come ti fa sentire svapare? Svapi per ridurre lo stress? Per sentirti meno nervoso/a? Per sentirti più simile ai tuoi compagni? Come potresti ottenere lo stesso effetto in maniera diversa"?
- Presentate a vostro figlio/a dati concreti sui rischi e sugli aspetti negativi dello svapo, con i quali potrà confrontarsi per farsi un'opinione.
- Spiegategli che, se la legge vieta di vendere le sigarette elettroniche agli adolescenti è per proteggere la loro salute.
- Ricordategli che a casa vostra o in macchina non si svapa.