

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Los peligros de retos digitales

Pensando sobre nuestros años más jóvenes, la mayoría de nosotros presenció o participó activamente en algún tipo de reto o desafío que involucraba un comportamiento imprudente. Tipos similares de retos dobles, referidos a nosotros como “desafíos”, aún existen hoy para nuestros hijos. Sin embargo, la audiencia, la presión de grupo y el elemento de peligro han aumentado más allá de la comparación.

En el pasado, los retos se llevaban a cabo generalmente en la escuela, parques públicos o en el sótano de alguien, en frente de un grupo de compañeros, como mucho. Hoy, los desafíos son grabados en teléfonos inteligentes, y subidos a la Internet para que toda la red del grupo de compañeros del adolescente, y algunos más, los vean. Debido a esta amplia audiencia y el miedo al ridículo público, los adolescentes sucumben a la presión de aceptar estos desafíos, inclusive si preferirían no hacerlo.

Mientras que algunos desafíos en internet son tontos e inofensivos, muchos más son peligrosos y hasta mortales. Estos son algunos pocos que los padres deberían conocer:

Desafío de fuego: Una persona se para en la ducha, se cubre de alcohol u otro líquido inflamable y se prende fuego, tratando de apagar las llamas antes de que su piel se quemé. Como puede imaginarse, este desafío ha resultado en quemaduras graves y muertes.

Neknominate (cuello + nominar): En este desafío, una persona debe beber rápidamente cantidades extremas de alcohol de manera extravagante y luego nominar a dos “amigos” a hacer lo mismo. Numerosas visitas a la sala de emergencias y muertes por envenenamiento de alcohol han sido reportadas por motivo de este “juego”.

Desafío de sal y hielo: Aquellos que aceptan este desafío vierten sal en su brazo u otra parte del cuerpo de su elección, y aplican hielo durante todo el tiempo que puedan soportarlo. La combinación de sal y hielo baja los niveles de temperatura por debajo del congelamiento, lo que puede causar no solo quemaduras de tercer grado sino además amputación.

Desafío Kylie Jenner: La idea aquí es tener labios voluptuosos como la estrella de telerrealidad Kylie Jenner. La persona coloca un vaso tequilero sobre sus labios y luego aspira, causando que se inflamen. Mientras que esto podría no sonar terriblemente peligroso, los resultados pueden ser aterradores. Muchas personas experimentan dolor y moretones de la succión e intentos repetidos pueden causar cicatrices y desfiguración permanente. Lo peor es que hasta niñas participan en este desafío.

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

La lista de retos digitales es bien extensa. Pero lo que todos tienen en común, aparte de ser insensatos, es que involucran una cámara y una carga en Internet. ¿Sabría usted si sus hijos están participando en tales insensateces? No necesariamente. Por eso es vital hablar con ellos sobre los peligros de estos desafíos en línea.

Estos son algunos puntos a tener en cuenta cuando lo haga:

- **No asuma que su hijo no lo intentará:** Recuerde, el cerebro de un adolescente no está completamente desarrollado; impulsividad junto con la presión de grupo y el deseo competitivo de sobrepasar a un compañero, influyen poderosamente.
- **Establezca límites claros:** Comparta sus expectativas y lo que usted considera un comportamiento aceptable y un comportamiento inaceptable. Lo que su hijo piensa que está bien, puede que no esté bien con usted.
- **Declare (y vuelva a declarar) lo obvio:** Mientras que prenderse fuego a uno mismo parecería obviamente NO estar bien, no asuma cuando se trate de la seguridad de su hijo.
- **Pensamiento crítico rápido:** Pregunte a su hijo: “¿Qué piensas que podría suceder si haces esto?” En el caso de dicho desafío, ayude a su hijo a aprender a analizar y aplicar lógica y razonamiento básicos antes de tomar una decisión que podría impactar su salud y seguridad, además de su confianza en ellos.

Sería ingenuo pensar que siempre podremos mantenernos actualizados sobre todas las últimas tendencias, peligrosas o no. Lo que podemos hacer es hablar con nuestros hijos, establecer límites claros y enseñarles a pensar críticamente, antes de que se presente el siguiente desafío peligroso.

Fuentes: McAfee Blog Central: Digital Dares: Dumb Kids with Smart Phones, Sept. 2014. New York Daily News: Viral ‘neknominate’ drinking game linked to five deaths, Feb. 2014. TWCN Tech News: Dangerous dares start making rounds on the Internet, Oct. 2014. uKnowKids.com: YouTube Challenges and Peer Pressure, Dec. 2014.