



CONSEJOS PARA HABLAR CON TUS HIJOS SOBRE LA MARIHUANA

Los tiempos han cambiado y la marihuana también. Por ejemplo, algunas plantas de hoy tienen niveles más altos de THC—el elemento psicoactivo que altera la mente y existen nuevos y variados métodos para consumirla como el vaping, el dab y comestibles. A continuación, encontrarás consejos y ejemplos de cómo hablar con tu hijo sobre la marihuana y recursos adicionales.

CONSEJOS PARA HABLAR CON TUS HIJOS SOBRE LA MARIHUANA

1. Haz que hablen: Elige una hora y un lugar cómodo donde pueden hablar sin distracciones. Comienza con una pregunta abierta (no una que se pueda contestar con un sí o un no). Por ejemplo, intenta “Dime lo que sabes sobre la marihuana.”

2. Comparte hechos: Dale hechos, no un sermón. El decir “no” y otras estrategias como estas han demostrado no ser útiles y hasta pueden aumentar el uso de las drogas. Después de escuchar, pregúntales si tienen alguna duda y comparte hechos apropiado para su edad.

3. Desarrolla un plan: Hazles saber lo que esperas de ellos. Habla abiertamente sobre cuáles son los valores y las reglas de la familia. Hazles saber cómo obtener ayuda si les resulta difícil cumplir con las expectativas, o como retomar nuevamente el camino.

4. Seguimiento: Revisa con ellos los portales de información—cannabisdecoded.org—para que cuando ellos tengan alguna duda o pregunta puedan encontrar información por ellos mismos. Recuerda, tendrás esta conversación una y otra vez y es importante mantenerte informado para compartir nuevos datos. Comparte, “Hay mucha información sobre la marihuana, y puede ser difícil saber qué información es verdadera. Si tienes alguna pregunta, siempre puedes venir a preguntarme y te diré la verdad.”

- 1. Como hablar con jóvenes:** Escucha y afirma lo que ellos saben. Por ejemplo, si dicen que vieron un cartel que decía que la marihuana es buena para uno, podrías responder: “Tienes razón. Ha habido mucha gente hablando sobre cómo podría usarse como medicina. Pero todavía tenemos mucho que aprender sobre los efectos de la marihuana, positivos y negativos. ¿Qué crees que debes de hacer si no estás seguro si algo te va a ayudar o lastimar?”
- 2. Como hablar con adolescentes:** Haz preguntas que muestren que los respetas. No te apresures a corregirlos o educarlos. Ahora es importante que les ofrezcas información adicional para que ellos formulen y compartan sus conclusiones acerca de la marihuana. Pregunta sobre las nuevas leyes, por ejemplo: “¿Has oído que la marihuana se legalizó en California? ¿Qué sabes sobre la nueva ley?” Escucha y continua con: “Parece que ya sabes algo de información sobre la ley y eso es bueno. Aquí hay otra información que puedes agregar: Básicamente hay tres edades que debemos recordar: 18, 21 y 25. Para comprar marihuana medicinal, debes tener 18 años o más y tener una tarjeta de identificación o una receta médica. Debes tener al menos 21 años para usar, transportar, comprar o cultivar marihuana recreativa en California. Aunque es legal, ¿sabías que tu cerebro se desarrolla hasta los 25 años y el uso de marihuana puede afectar el desarrollo de tu cerebro?”
- 3. Como hablar con un adulto joven:** Reconoces que el uso de la marihuana es legal para adultos, sin embargo, deseas que tus hijos tengan los datos necesarios para tomar una decisión adulta e informada. Puedes comenzar la plática mencionando que aprendiste algo nuevo e interesante, y luego darles la oportunidad de que compartan sus pensamientos. Por ejemplo, pregunta: “¿Sabías que la producción ilegal de la marihuana puede causar daños al medio ambiente, incluyendo el envenenamiento de los mamíferos del bosque y la deshidratación de los arroyos o que contribuye a tráfico de humanos y otras formas de violencia?”

Las Etapas del Desarrollo Los jóvenes (10-13 años)

En esta etapa del desarrollo cognitivo, es probable que los jóvenes respondan mejor a una presentación clara y directa de los hechos y las expectativas.

Los adolescentes (14-17 años)

En esta etapa del desarrollo cognitivo, los adolescentes están listos para conversaciones que exploran los pros y las contras, usar los hechos para formar opiniones y examinar la información para formular sus propias conclusiones.

Los adultos jóvenes (18-24 años)

En esta etapa del desarrollo cognitivo, los adultos jóvenes están comenzando a ser más conscientes del mundo que los rodea. La ética y los valores personales, los problemas de justicia y las consecuencias futuras son cada vez más importantes para ellos. Piensa en como hablarías sobre la marihuana con un compañero.

COMPARTE HECHOS APROPIADO PARA LA ETAPA DE DESSARROLLO

A continuación, damos hechos sobre la marihuana que puedes compartir con tus hijos de acuerdo con la etapa de desarrollo.

	JÓVENES	ADOLESCENTES	ADULTO JÓVEN
La marihuana afecta tu cerebro y memoria. La marihuana es una planta que las personas usan para cambiar la manera en que se sienten. Puede dificultar tu educación y actividades como los deportes. THC puede interferir cómo reaccionas y cómo experimentas el tiempo y el espacio.	✓	✓	✓
La marihuana se puede cocinar en caramelos u otros alimentos. Esos son llamados "comestibles". Con los comestibles, fácilmente uno puedo comer demasiado, lo que puede hacerte sentir enfermo y con miedo.	✓	✓	✓
Es posible la sobredosis. Los comestibles pueden tener concentraciones más altas de THC, el elemento psicoactivo que altera la mente. Debido a que los comestibles tardan más en surgir efecto, si comes demasiado rápido, corres un mayor riesgo de intoxicación por la marihuana o sobredosis no intencional.		✓	✓
"Dabbing" significa el uso de marihuana concentrada altamente en forma vaporizada el cual puede tener efectos secundarios diferentes, incluyendo un latido cardíaco rápido, pérdida de conocimiento, sensación de que algo se arrastra debajo de la piel, pérdida de la conciencia y síntomas psicóticos, incluyendo paranoia y alucinaciones.		✓	✓
Conducir bajo la influencia de la marihuana aumenta el riesgo de sufrir un accidente automovilístico. La marihuana afecta la manera en que conduces, ya que afecta el tiempo para reaccionar y tu coordinación. Además, puedes obtener un DUI por conducir bajo la influencia de marihuana.		✓	✓
Aunque eres mayor de edad, no puedes consumir, fumar, comer o vaporizar la marihuana en lugares públicos. Los propietarios pueden prohibir el uso y la posesión de la marihuana en sus propiedades.			✓
Es ilegal transportar marihuana a través de las fronteras estatales. No intentes llevar productos de marihuana en un avión, incluso si el vuelo no sale del estado.			✓

¿QUÉ HAGO SI ME ENTERO DE QUE MI HIJO/HIJA ESTÁ USANDO MARIHUANA?

Primero: Si te enteras que tu adolescente ya está usando la marihuana, recuerda que no tienes que enfrentarlo de inmediato. Te puede ayudar tomar un tiempo para calmarte, habla con tu pareja o alguien de confianza, y piensa que quieres lograr cuando hables con tu hijo/hija. Esto ayudará a que la conversación resulte positiva y efectiva.

Puedes decir: "Necesitamos hablar sobre esto, pero primero voy a tomar un tiempo para calmarme y pensar lo que es importante decir. Vamos a continuar esta conversación (después de la escuela, etc.). ¿Está bien?"

Segundo: Así como crece tu adolescente a un adulto joven, tú también creces como padre. Todavía quieres amarlos, guiarlos y cuidarlos, pero como lo haces será diferente. Ahora serás un recurso para tus hijos. Serás alguien quien les da información, apoyo, y ayuda en una crisis o cuando lo necesitan y no solo el que cree reglas y rutinas.

Pregunta: "¿Que fue lo que te llamo la atención de la marihuana que te hizo querer probarla?"

Tercero: Sin juzgar, trata de entender cuál fue la motivación del uso de la marihuana. Si entiendes las necesidades de tu hijo, puedes ayudar a cambiar su comportamiento. Muchos adolescentes usan la marihuana porque les ayuda lidiar con sentimientos desagradables. Ayuda a tu adolescente aprender métodos sanos para aliviarse de los sentimientos desagradables y como expresar lo que está viviendo.

Puedes decir: "Puedo entender cómo te sientes cuando estas estresado y nada más querer olvidarlo todo. Cuando tengo una semana pesada, a veces nada más quiero ver la tele por horas y comer. Desafortunadamente, ese no es la opción más sana. Lo que estoy haciendo recientemente es salir a caminar con el perro cuando me siento estresado(a) o también escucho música cuando no puedo salir a caminar. ¿Tú, que puedes hacer?"

RECURSOS

Para obtener más información sobre la campaña [Cannabis] Decoded y materiales informativos sobre la marihuana, visite nuestro sitio web www.cannabisdecoded.org y síguenos en nuestras redes sociales.

Para obtener información sobre los servicios de tratamiento por abuso de sustancias, llame al 1-888-818-1115 o visite www.MarinHHS.org/BHRS y <http://marinpreventionnetwork.org/>



[Cannabis] Decoded fue desarrollado por el condado de San Mateo y está financiado por una coalición de condados asociados. Para obtener más información, visite: www.cannabisdecoded.org/about