



# ¿CÓMO HABLO CON MI HIJO/A ADOLESCENTE SOBRE MARIHUANA?

Hablar con adolescentes puede ser difícil. Como padre, discutir drogas y alcohol puede ser todavía más difícil. Los consejos siguientes pueden ayudar a crear el escenario para una conversación eficaz sobre marihuana.

## ANTES DE HABLAR.

Pase un tiempo aprendiendo sobre marihuana y los riesgos para los jóvenes en particular.

## SEA PACIENTE Y TRATE DE ESCUCHAR.

Encuentre un ambiente cómodo en lugar de anunciar que van a "sentarse" para una reunión formal. Es probable que los adolescentes sean más receptivos a un enfoque más espontáneo y casual. Prepárese para escuchar más que hablar, recordando que es una conversación, y no un discurso. Será muy útil si puede mantener la mente abierta y mostrar su genuina preocupación e interés haciendo preguntas.

## SEA CLARO RESPECTO DE SUS METAS.

Decida con antelación qué es lo que espera lograr con esta conversación. Es posible que espere iniciar una conversación que se mantenga mucho tiempo sobre la marihuana, expresar su inquietud u obtener una perspectiva respecto a las presiones que su hijo/a pudiera estar enfrentando.

## SEA POSITIVO.

Sea atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Si usted enfoca la situación con vergüenza, ira o tácticas para amedrentar, entonces su conversación puede no ser muy productiva. Haga saber a su adolescente que usted está de su lado y que espera que le encuentre sentido a toda la información contradictoria sobre la marihuana.

## HÁGALES SABER SUS EXPECTATIVAS.

Asegúrese de que su adolescente conozca sus reglas y las consecuencias de romper esas reglas; y, lo más importante, que usted realmente hará efectivas esas consecuencias si se rompen las reglas. Las investigaciones muestran que es menos probable que los jóvenes usen alcohol y otras drogas si sus padres tienen un patrón de establecer reglas claras y las consecuencias de infringir esas reglas. Los jóvenes que no son supervisados en forma regular por sus padres tienen cuatro veces más probabilidades de usar drogas.

## AYÚDELES PROPORCIONÁNDOLE INFORMACIÓN FACTUAL.

No deje la educación anti drogas de sus hijos totalmente en manos de su escuela. Pregunte a su hijo/a lo que han aprendido sobre drogas en la escuela y continúe su educación mientras avanzan en la preparatoria. Ayúdelos a entender el vulnerable cerebro del adolescente; la naturaleza impredecible de la dependencia y cómo varía de una persona a otra; el impacto del uso de drogas para mantener un estilo de vida saludable; y enfoques más positivos para reducir su estrés y ansiedad.

# RESPONDA SUS PREGUNTAS SOBRE LA MARIHUANA.

He aquí algunas preguntas y comentarios que usted podría recibir de su adolescente sobre los cigarrillos electrónicos y algunas ideas sobre cómo puede responder.



**“LA MARIHUANA ES AHORA LEGAL EN CALIFORNIA, ASÍ QUE ESTÁ BIEN QUE YO LA PRUEBE”.**

Todavía no es legal para nadie que tenga menos de 21 años. Este límite de edad pretende proteger a los adolescentes sobre sus efectos nocivos. Tu cerebro está completando un desarrollo muy importante y usar marihuana durante este tiempo puede interferir con este desarrollo. La marihuana de hoy es más de 300% más fuerte que cuando yo estaba creciendo. Esto me preocupa realmente.

**“LA MARIHUANA ES UNA PLANTA NATURAL. ESTO SIGNIFICA QUE ESTÁ BIEN”.**

Simplemente porque es “natural” no significa que sea seguro. Puesto que es todavía ilegal a nivel federal, hay pocas regulaciones para asegurar que cumpla con lineamientos de seguridad. La fuerza y potencia de la marihuana varía, y muchas veces contiene una gran cantidad de pesticidas, hongos e incluso plomo. Ahora que se ha convertido en un “gran negocio” financiado por las grandes empresas de tabaco, no tiene ya mucho de “natural”.

**“ME AYUDA CON MI ANSIEDAD”.**

Lamento que te estés sintiendo ansioso, sé que es un sentimiento difícil. Aunque es posible que la marihuana te haga sentir relajado mientras la estás usando, puede realmente hacerte sentir peor a la larga. Un compuesto químico en la marihuana, THC, se asemeja a uno de los neurotransmisores del cerebro que te hace sentir bien, reduciendo la cantidad que tu cuerpo produce por sí mismo. Una vez que te hayas vuelto dependiente del THC, te sientes bien cuando la estás usando, pero no tienes suficientes de tus propios mensajeros químicos para sentirte bien cuando no la estás usando. ¿Podemos pensar en otras formas de ayudarte a relajarte?

**“¿POR QUÉ ES TAN RIESGOSO USAR MARIHUANA?”**

Tu cerebro todavía está pasando por un desarrollo importante hasta que tienes aproximadamente 24 años y usar marihuana durante ese tiempo puede realmente cambiar la estructura de tu cerebro, específicamente las áreas que tienen que ver con la memoria y la solución de problemas. De hecho, los usuarios regulares de marihuana se desempeñan peor en las pruebas de aprendizaje, memoria y otras funciones cerebrales. Se ha demostrado que realmente baja tu cociente intelectual.

**“¿PREFERIRÍAS QUE BEBIERA ALCOHOL? LA HIERBA PARECE SER MÁS SEGURA”.**

Honestamente, no quiero que hagas nada que te puede hacer daño. Estoy interesado en saber por qué piensas que la hierba es más segura que el alcohol. Hay mucha desinformación sobre la marihuana y es importante entender que la marihuana es tan peligrosa como el alcohol para el cerebro en desarrollo. Los adolescentes que empiezan a usar marihuana muchas veces tienen dificultades con las emociones, pierden motivación para la escuela y afectan las amistades de toda la vida. En este momento, ninguna opción parece ser una elección saludable.

**“¿FUMASTE MARIHUANA CUANDO ERAS JOVEN?”**

Es posible que haya tomado algunas decisiones que espero que tú no repitas. Yo no sabía mucho sobre el impacto de las drogas y el alcohol en el cerebro en desarrollo. Espero que podamos tener una conversación más abierta y aprender sobre eso juntos.