



COMPARTIR LOS RIESGOS DEL CANNABIS

CON SU ADOLESCENTE

El cannabis probablemente no sea el tema preferido en la mesa de la cena familiar. Ya sea que este sea el caso en su hogar o no, es importante que hable con su hijo adolescente sobre no consumir marihuana.

Ser franco sobre los riesgos del cannabis con su hijo adolescente puede influir en sus creencias y acciones. Los estudios muestran que es menos probable que los adolescentes prueben la marihuana cuando los padres les hablan sobre el daño asociado con el consumo de menores, en comparación con aquellos que no hablan con sus padres.

Aunque el “panorama de las drogas” está cambiando tanto para los padres como para los adolescentes, es importante tener en cuenta que los padres aún tienen una influencia considerable en las decisiones de sus hijos adolescentes. Se enterarán de la marihuana de una forma u otra, y es esencial que escuchen información precisa de usted. La verdad es que sus amigos, las redes sociales y las canciones que escuchan pueden tener una versión de la marihuana. Asegúrese de usar su voz para compartir los hechos.

TEMPRANO Y CON FRECUENCIA

El primer paso para discutir los riesgos de la marihuana con su adolescente es simplemente comenzar el diálogo. Es beneficioso tener esta conversación temprano antes de que consideren experimentar. Si aún no ha hablado con su hijo adolescente, no se desanime. Todavía puede ser una voz de razón en su vida al abrir la conversación.

Una vez que comience a compartir los riesgos de consumir marihuana, asegúrese de que no sea un evento único. ¡Continúen las conversaciones! Los factores de riesgo del consumo de sustancias pueden cambiar y multiplicarse a medida que los adolescentes se enfrentan a las diferentes pruebas y presiones de la adolescencia.

CASUAL, PERO CLARO

El consumo de marihuana es un asunto serio, pero sus conversaciones sobre el tema no tienen por qué ser tan pesadas. Cuando hable con su hijo adolescente, tenga conversaciones informales en lugar de reuniones familiares o sermones formales. Busque oportunidades naturales para hablar sobre el cannabis, ya sea cuando pasen por un dispensario o cuando vean a un personaje consumir hierba en la televisión.

Asegúrese de evitar la ambigüedad al hablar de la marihuana. Establezca expectativas claras en torno a una política de cero tolerancia. No querrá dejar ninguna duda sobre su posición.

FUNDAMENTADO Y BASADO EN HECHOS

Es posible que tenga su propio conjunto de emociones en torno al tema de la marihuana, pero trate de abstenerse de confiar en sus sentimientos cuando se trata de las discusiones con su adolescente. Concéntrese en los hechos y en cómo el consumo de cannabis podría afectarlos.

Ellos saben cuándo está tratando de asustarlos, así que enfóquese en situaciones de la vida real y consecuencias creíbles. Investigue de antemano para conocer los riesgos reales que conlleva el consumo de cannabis por parte de menores de edad. [SAMHSA](#) o [la CDC](#) proporcionan excelentes recursos.

ABIERTO SIN JUICIO

Si desea que su hijo adolescente sea receptivo, la clave es escuchar atentamente sus pensamientos, sin juzgar. Haga preguntas que animen a su hijo a sentirse escuchado y a elaborar. Corrija cualquier idea errónea que puedan tener, como “todo el mundo fuma hierba” o “la marihuana no me hará daño.”

Tener conversaciones genuinas le permite a su adolescente saber que puede acudir a usted cuando tenga preguntas o problemas. Ser un oyente activo puede llevar a su adolescente a saber que usted realmente lo está escuchando y comprendiendo. Hágales saber que pueden acudir a usted si tienen problemas y que su seguridad y bienestar son su prioridad número uno.

Fuente:

Asociación Para Niños Libres de Drogas <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias <https://www.samhsa.gov/marijuana>

OBTenga MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





PREPARÁNDOSE PARA HABLAR CON SU ADOLESCENTE ACERCA DEL CANNABIS

Los padres tienen una influencia significativa sobre el comportamiento de sus hijos adolescentes. Es crucial aprovechar este hecho cuando se trata de evitar que consuman marihuana.

Es menos probable que los adolescentes prueben el cannabis si sus padres les hablan sobre los riesgos y los daños del consumo por parte de menores de edad. Con el cambiante “panorama de las drogas” en Illinois, los padres deben estar equipados para tener estas conversaciones.

BUSQUE LOS HECHOS

Antes de comenzar la conversación con su adolescente, conozca los hechos. Si desea tener un diálogo exitoso sobre el tema de la marihuana, manténgalo fundamentado y basado en hechos.

Discuten cómo el cannabis podría afectarlos personalmente. Comprenda cómo el consumo de marihuana tiene efectos únicos en los adolescentes y potencialmente impactos a largo plazo en el cerebro aún en desarrollo. Visite fuentes confiables y confiables como [los Institutos Nacionales de Salud](#) o [la CDC](#) para recopilar más información. Evite usar tácticas de miedo o dramatizar sus puntos. Los adolescentes saben cuándo está tratando de asustarlos y, por lo general, no responden bien a esa táctica. Concéntrese en situaciones de la vida real y consecuencias creíbles.

PREPÁRESE PARA LA DEFENSA

Mientras hace su tarea y se prepara para hablar con su hijo adolescente sobre el cannabis, esté preparado para las refutaciones. Póngase al día con las ideas erróneas que son comunes entre los adolescentes como “todo el mundo fuma hierba” o la marihuana “no me hará daño.”

Los estudios muestran que la mayoría de los adolescentes no cree que el consumo de marihuana sea riesgoso. De hecho, alrededor del 50 por ciento de los estudiantes de secundaria de Illinois dijeron que creían que consumir cannabis 2-3 veces por semana no era riesgoso. Si el suyo tiene una mentalidad similar, no se desanime. Sea paciente y ayúdele a comprender los riesgos reales que están relacionados con el consumo de marihuana.

ESTAR EN UN BUEN ESTADO MENTAL

Antes de iniciar la conversación con su hijo adolescente, verifique con él y con usted mismo. Debe asegurarse de que ambos estén en un estado mental positivo.

Trate de evitar las conversaciones cargadas de emociones, que rara vez son productivas. En cambio, las discusiones suelen tener más éxito cuando ambas partes se encuentran en un espacio saludable para hablar. Libérese de las distracciones durante una conversación seria. Asegúrese de estar completamente presente y de prestarle toda su atención a su adolescente.

NO SEA TAN DURO CON SÍ MISMO

Aunque sea cierto que sus palabras tienen peso y estas conversaciones son esenciales, no olvide que todavía es un ser humano. A pesar de todas sus buenas intenciones y preparación, la crianza de los hijos no siempre es pan comido.

No existe una fórmula mágica para garantizar una conversación y un resultado perfecto con su adolescente. Lo importante es que haga un esfuerzo y tiempo para tener conversaciones reales sobre los riesgos del consumo de marihuana por menores.

En lugar de luchar por la perfección, esfuércese por la conexión. Ayude a su adolescente a ver que usted se preocupa por su bienestar y sus decisiones. Continúe la conversación y manténgase firme en sus reglas.

Fuente:

Encuesta de jóvenes de Illinois https://iys.cprd.illinois.edu/UserFiles/Servers/Server_178052/File/state-reports/2018/Freq18_IYS_Statewide.pdf

Asociación Para Niños Libres de Drogas <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





ESTABLECIENDO REGLAS SALUDABLES

CON SU ADOLESCENTE

Establecer reglas para su adolescente ayuda a enseñar autodisciplina y cómo tomar decisiones saludables. Es un proceso continuo que establece una precedencia para el tipo de comportamiento que está y no está permitido.

Si bien cada hogar opera bajo su propio conjunto de reglas, existen pautas estándar que los padres deben considerar establecer con los adolescentes. Estas pautas deben cubrir el uso de sustancias y más.

REGLAS SOBRE EL CONSUMO DE CANNABIS Y OTRAS SUSTANCIAS

Cuando se trata del consumo de sustancias por menores de edad, es fundamental mantener una política de cero tolerancia. No solo es fundamental que los padres cumplan con la ley, sino que es importante establecer expectativas saludables con los adolescentes.

Es menos probable que los adolescentes prueben la marihuana cuando sus padres les hablan sobre los riesgos y los daños del consumo de menores y establecen límites claros. Asegúrese de que su adolescente sepa cuál es su posición con respecto al uso de sustancias por parte de menores de edad. Sea claro y evite la ambigüedad.

EXPECTATIVAS SOBRE LA TECNOLOGÍA

Es posible que los padres no tengan los ojos puestos en sus adolescentes en todo momento del día, pero esto no debería impedirle establecer expectativas con ellos.

No se puede huir del hecho de que la televisión, las redes sociales e internet son una parte normal de la vida de los adolescentes. Siendo este el caso, son más propensos a exponerse a comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias.

Los padres deben afrontar las puertas que el mundo digital puede abrir y ser proactivos para proteger y guiar a sus adolescentes. Considere la configuración de privacidad en los dispositivos electrónicos de su adolescente o establecer reglas básicas sobre los sitios y canales a los que puede acceder.

PROMOVIENDO LA COMUNICACIÓN ABIERTA

Al establecer pautas con su adolescente, asegúrese de que estas reglas se refuercen al discutir las con regularidad.

Aunque es esencial mantenerse firme en los límites que establezca, también puede ser útil dejar espacio para que hablen abiertamente con usted.

Permita que su hijo adolescente haga preguntas y exprese su perspectiva, y asegúrese de que sepa que usted es el creador de reglas. Al final del día, está estableciendo límites para protegerlos. Comunique que su seguridad y bienestar son su prioridad número uno.

BTenga cuidado de vigilar a su adolescente con regularidad. No conversar con ellos todavía envía un mensaje. Quiere ser proactivo y usar sus palabras para desarrollarlos y prepararlos para el éxito.

Fuente:

Asociación Para Niños Libres de Drogas <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





ENTENDIENDO LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE MARIHUANA POR MENORES

Cuando se trata de entender los riesgos del consumo de marihuana por menores de edad, está bien no tener todas las respuestas. Lo que importa es que dedique tiempo y esfuerzo a conocer los hechos. Cuando usted comprenda los riesgos, puede ayudar a su adolescente a comprender estos riesgos también.

EFFECTOS EN EL CEREBRO

Cuando alguien consume marihuana, el químico principal llamado tetrahidrocannabinol (THC) pasa de los pulmones o el tracto digestivo al torrente sanguíneo, donde luego se transporta directamente al cerebro.

Cuando el THC interactúa con el cerebro de los adolescentes, los riesgos son mayores porque el cerebro aún se está desarrollando, lo que lo hace más vulnerable. De hecho, el cerebro de su adolescente no dejará de desarrollarse hasta mediados o finales de los veinte. El consumo de marihuana antes de esa fecha puede afectar las funciones cognitivas críticas, incluida la atención, la memoria y el aprendizaje.

Un estudio encontró que los adolescentes que consumen marihuana con regularidad pierden un promedio de 5.8 puntos de CI cuando llegan a la edad adulta. Otro estudio encontró que la marihuana tiene un impacto más negativo en el desarrollo cognitivo de un adolescente que el alcohol.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El consumo de marihuana en los adolescentes no solo afecta la salud física, sino que también se ha relacionado con problemas de salud mental. Los adolescentes que consumen marihuana con regularidad tienen un mayor riesgo de depresión, ansiedad, tener planes de suicidio y episodios psicóticos.

Es importante que se preocupe por la salud mental de su adolescente del mismo modo que cuidaría su bienestar físico. Como padre, puede equiparse con nueva información y recursos relacionados con la salud mental para comprender los riesgos de la marihuana y ayudar a proteger la mente de su adolescente.

DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO

El consumo de marihuana puede afectar negativamente a la vida cotidiana de los adolescentes. Se ha demostrado que el uso regular afecta el rendimiento y el desempeño de las personas.

Aquellos que consumen marihuana tienen más probabilidades de tener problemas de relación, peores resultados educativos y una menor satisfacción con la vida.

EL RIESGO DE NO COMPARTIR

Como padre, es importante reconocer la influencia que tiene en las percepciones y comportamientos de su adolescente.

Los estudios confirman que los adolescentes que tienen padres que los apoyan y les hablan sobre el daño de la marihuana tienen menos probabilidades de consumir, en comparación con aquellos que no lo hacen.

La realidad es que los adolescentes escucharán sobre la marihuana de otras fuentes, ya sea de las redes sociales, la televisión o amigos. Usted tiene la oportunidad de contrarrestar la información falsa que puedan tener con los hechos.

Cuide a su adolescente al entender y compartir los riesgos del consumo de marihuana por menores.

Fuentes:

Asociación Para Niños Libres de Drogas <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>

Centros de Adicciones Estadounidenses <https://americanaddictioncenters.org/marijuana-rehab/effects-of-marijuana-on-teenage-brain>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias <https://www.samhsa.gov/marijuana>

OBTenga MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.

