



Hablando Con Los Jóvenes Sobre La Marihuana: Consejos Para Padres Y Educadores

Ahora que el consumo de la marihuana es legal para los adultos mayores de 21 años en California, es importante hablar con los jóvenes sobre cómo tomar decisiones saludables. Los padres, mentores, tutores y otros adultos de confianza son fuentes importantes de información para los jóvenes. Cuando le hablas con los jóvenes de las razones de por qué no deben consumir marihuana, evita las tácticas de miedo. La mayoría de los jóvenes, sobre todo los adolescentes, conocen amigos o celebridades que usan marihuana y parecen ser exitosos, es importante ser verídico. Consulta la hoja de hechos que te ayudará a prepararte para esta plática, vea la hojas informativas para los [Padres y Educadores](#) y [Jóvenes y Marihuana](#).

Aquí hay algunos consejos para hablar con los jóvenes, sobre la marihuana y las maneras de como apoyarlos a tomar decisiones saludables. Desarrollar una comunicación abierta y confiable es esencial para prevenir el uso de la marihuana entre los jóvenes.

Consejos Para Hablar con tu Hijo¹:

- **Mantente positivo.** Acércate a la conversación con una genuina atención, curiosidad y comprensión. No juzgues y no siembres en ellos sentimientos de vergüenza o miedo.
- **Escucha activamente.** Presta atención a todo lo que te dicen. No los interrumpas.
- **Haz preguntas con final abierto.** Invita a tus hijos a compartir lo que sienten y piensan sobre los temas que están platicando.
- **Controla tus emociones.** Si escuchas algo que no te agrada, no seas reactivo. No desbordes tus emociones. Mejor, respira profundamente y comparte tu forma de sentir de una forma constructiva.
- **Sé respetuoso.** Si tú aprecias el punto de vista de tus hijos, él o ella probablemente respetarán el tuyo.
- **Las palabras son importantes.** Se consciente de tu tono de voz, comunicación corporal y el tipo de palabras que usas. Por ejemplo, en vez de decir “Es muy estúpido usar marihuana” puedes decir “la marihuana es muy dañina, ya que a tu edad el cerebro todavía está creciendo y te puede traer efectos a largo plazo.”

Hable de los efectos dañinos de usar marihuana ²:

- La marihuana daña sus cerebros.
- La marihuana puede causar problemas con la memoria a corto plazo, la atención, el tiempo de reacción y las habilidades motoras.
- La marihuana puede causar mayor dificultad para aprender y tener éxito en la escuela.

Aprenda más como la marihuana afecta la salud de los jóvenes: [Padres y Educadores](#) y [Jóvenes y Marihuana](#).



¹Adapted from Prevention Lane. (2018). Talking to Childs about Marijuana: Tips for Parents.

²Adaptado del Departamento de Salud Pública y ambiente de Colorado. (Junio, 2017). Marihuana Comercial: Lo que deben saber los padres. “Retail Marijuana: Tips for Parents”

Hable acerca de cómo la marihuana puede impactar sus metas ³:

- *Se traiciona la confianza de la familia y la comunidad:* Los hermanos pequeños, miembros de familia, amigos y vecinos ven en tu hijo a un modelo a seguir, usar marihuana puede impactar negativamente a la gente que más quieren.
- *Se rompen las reglas escolares y extraescolares:* Consumir marihuana puede traer consecuencias como suspensiones, expulsiones y acciones legales.
- *Se infringen las leyes de marihuana de California:* Los jóvenes pueden obtener un cargo menor de posesión con multas, obligados a realizar servicios a la comunidad, y asesoría antidrogas.
- *Se infringen las leyes federales:* La marihuana es ilegal fuera de California.

Cómo responder si tu hijo dice...⁴

“Pero es natural, la marihuana es una planta.”

- No todas las plantas son buenas para tu cuerpo. Hay muchas plantas venenosas y dañinas (cocaína, heroína, tabaco, hiedra venenosa). Usar marihuana puede afectar tu cerebro y cuerpo impidiendo que lleguen a su máximo desarrollo y potencial.

“¡Pero aquí es legal!”

- La marihuana al menudeo solo es legal para adultos mayores de 21 años, y la marihuana médica solo la deben consumir aquellas personas a las que les fue recomendada. Hay muchas drogas legales que si son abusadas, son peligrosas, sin consultar un doctor. Si alguien elige consumir marihuana debe entender los riesgos y consecuencias (físicas y legales).

“¡Consumir hierba es menos dañina que consumir alcohol!”

- La marihuana y el alcohol son drogas que incapacitan el entendimiento. Explícale a tu hijo que prefieres que no usen ninguna sustancia que inhiba su habilidad para pensar claramente y tomar buenas decisiones. Trata de saber por qué quieren usar esas sustancias.

“¿Pero... tú no usaste nunca marihuana?”

- Si la usaste, sé honesto con tus hijos. También puedes compartir los efectos de tu elección, cuéntales cómo tu decisión impactó tu habilidad de evadir consecuencias negativas. Si no la usaste, comparte por qué tomaste esa decisión –salud, actividades que disfrutabas, etc.

“Es medicinal ¿cómo puede ser dañina?”

- Algunas personas usan marihuana con propósitos médicos; ellos hablaron con sus médicos y aprobaron el consumo de marihuana por razones específicas para su salud. Pero una persona menor de 21 años que consume marihuana y no ha sido recomendada por un médico, puede dañar seriamente su salud y efectos secundarios muy serios y negativos.



¿Qué hacer si su hijo/a consume marihuana?

- Mantenga la calma.
- ¡La comunicación es la clave! Es importante decir que quiere que su hijo/a deje de consumir marihuana. Sin embargo, hágalo sin que su hijo/a se sienta rechazado/a o como una mala persona. Por ejemplo: “Consumir marihuana puede ser perjudicial para tu salud y tu cerebro, por eso me preocupa. Quiero que dejes de consumir marihuana, y estoy aquí para ayudarte.”
- No exageres ni sobresaltes las consecuencias negativas. Esto puede llevar a los jóvenes a tomar un mayor riesgo para demostrar que son independientes.
- Deje la puerta abierta para resolver problemas.

³ Adapted from Colorado Department of Public Health and Environment. (June 2017). Retail Marijuana: Tips for Parents

⁴ Adaptado de la Línea de Prevención “Prevention Lane”. (2018). Hablando con tus Hijos de Marihuana: Consejos para Padres.

“Talking to Childs about Marijuana: Tips for Parents.”

Recursos Para Padres en el tema de Marihuana:

- Llama a la red de información de salud SAMHSA's al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)**.
- Consejos para Padres: https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/parent_engagement.htm
- NIDA Los Hechos de las Drogas: Marihuana: <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>
- NIDA Marihuana: Hechos para Adolescentes: <https://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/letter-to-teens>
- Marihuana: Hechos que Cualquier Padre Debería de saber: [Marijuana: Facts Parents Need to Know](#)
- Los Efectos Duraderos de la Marihuana en el Cerebro [Marijuana's Lasting Effects on the Brain](#)
- Previendo el Abuso de Drogas en Niños y Adolescentes
[Preventing Drug Abuse Among Children & Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders](#)
- Niños Libres de Drogas
[The Partnership for Drug-Free Kids](#)
- Paquete para Hablar sobre la Marihuana
[Marijuana Talk Kit](#)