

SÉ SINCERO, SÉ TÚ MISMO



Los jóvenes notan cuando un adulto no es sincero. Están aprendiendo cómo funciona el mundo y saben que a veces la verdad puede ser turbia en el mejor de los casos. Los adolescentes buscan relaciones positivas con los adultos y tú puedes ser la persona que necesitan.

Poner límites es difícil, sobre todo si recuerdas las normas que no cumplías cuando eras joven. No evites el diálogo porque tu hijo debe saber que el consumo de cannabis no es aceptable. Los científicos saben ahora mucho más sobre el impacto que el consumo de marihuana puede tener en un cerebro en desarrollo.

Si tu hijo adolescente te hace preguntas sobre el cannabis y no sabes qué responder, ¡no te alarmes! Aprovecha para aprender y buscar juntos las respuestas.

- El cannabis puede interferir en la capacidad para tomar decisiones y razonar, lo que podría llevar a los jóvenes a hacer cosas arriesgadas que normalmente no harían.
- Viajar con un conductor que ha consumido cannabis es peligroso.
- El cannabis puede provocar sensaciones alteradas del tiempo, la vista y el olfato, reacciones lentas y problemas de coordinación.

(Fuentes: <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion>, <https://choices.scholastic.com/issues/2019-20/020120/the-truth-about-cannabis.html>)





INFÓRMATE

Si crees que tus hijos adolescentes saben más que tú sobre la marihuana, puede que tengas razón. Afortunadamente, existen recursos que te ayudarán a obtener más información. Aunque el panorama legal en torno al cannabis está cambiando en todo el país, hay algo que sigue igual: el consumo de cannabis es ilegal para menores de 21 años.

No dejes que los cambios de actitud en torno al cannabis quiten importancia a la conversación sobre no consumirlo. Consumir cannabis puede causar daños en el cerebro en crecimiento, lo cual es distinto de lo que ocurre con el cerebro de un adulto. Los investigadores están estudiando cuánto pueden durar los efectos a largo plazo y si algunos cambios pueden ser irreversibles. Motiva a tu hijo adolescente para que cuide su salud.

- Prepárate antes de hablar. Infórmate bien para sentirte más seguro a la hora de comunicarle a tu hijo el mensaje de que no debe consumir cannabis.
- Involucra a tu hijo en la conversación. Seguramente sabe más de lo que crees, pero es posible que durante la conversación puedas corregir mitos que ha oído acerca de la marihuana.

(Fuentes: <https://ilga.gov/legislation/101/HB/10100HB1438sam002.htm>, <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion>)

A photograph of a man with a beard and dreadlocks, wearing a grey sweater, leaning over a young man with curly hair wearing a blue and red t-shirt. They are both smiling and looking at a laptop screen. The background shows a bookshelf and a potted plant.

¿CUÁL ES TU ESTILO?

Antes de hablar con tu hijo adolescente sobre no consumir cannabis, establece tu estilo de comunicación. ¿Te sientes cómodo teniendo esas conversaciones difíciles que los padres deben iniciar de vez en cuando? Dedica tiempo a adquirir más conocimientos sobre el cannabis para que la charla sea más fluida y natural. No evites este diálogo tan importante por falta de conocimiento. ¡Tú puedes!

- Resalta la importancia de no consumir cannabis. Es fácil desviarse del tema. Enfócate en cómo el cannabis tiene el potencial de arruinar cosas importantes para tu hijo, como las amistades, tener la confianza de sus padres, participar en deportes, buenas calificaciones y logros académicos.
- El momento más adecuado para educar a los hijos en materia de salud es la adolescencia. Se puede hablar de muchos temas importantes: desde los peligros de las drogas hasta de dónde vienen los bebés. Aprovecha esos momentos para hablarles de la importancia de mantener su cuerpo sano y de no consumir cannabis. Es parte del proceso.



SÉ ESA PERSONA CLAVE

Sé la persona con la que tus hijos adolescentes desean hablar. El cannabis es una droga difícil de entender. Las leyes, las actitudes e incluso las formas de consumirlo cambian constantemente y puede ser realmente difícil estar al día. Es necesario mantener una conexión constante con los jóvenes que te rodean.

- Habla con los adolescentes sobre las estrategias para rechazar el cannabis. Planificar con anticipación puede hacer que ambos se sientan más seguros y menos estresados.
- No todos los adolescentes creen que pueden hablar con sus padres sobre el cannabis. Es posible que los adultos de su entorno consuman la droga en alguna de las formas disponibles. Piensa que tú puedes apoyar a ese joven para que no consuma marihuana. Si se siente lo bastante seguro contigo como para querer mantener este diálogo, adelante. Enhorabuena, te has ganado su confianza.

Hablar del consumo de cannabis puede ser un momento emotivo. Significa que tus hijos están creciendo y enfrentándose al mundo y pueden ocurrir muchas cosas que están fuera de tu control. Esfuérzate por ser la persona con la que quieran hablar cuando estén confusos, necesiten información fiable o se encuentren en una situación difícil.

