

AYUDE A HACER LA CONEXIÓN.

El uso adolescente de marihuana es **riesgoso**. El uso regular puede afectar **permanentemente** la memoria y el aprendizaje de los adolescentes.

Asegúrese de que su adolescente comprenda los riesgos manteniendo conversaciones periódicas. Encuentre momentos en los que usted y su adolescente estén **juntos y sin distracciones**, como durante un viaje en coche o antes de acostarse.

Trate de participar en las conversaciones con **calma, apertura y preparación**. Mientras comparte los peligros del consumo de marihuana, ilustre cómo podrían afectar la vida de su adolescente.

Recuérdelos cómo **la memoria y el aprendizaje** juegan un papel importante en sus actividades y objetivos cotidianos, desde que les vaya bien en un examen hasta que triunfen en un equipo deportivo.

Fuente: <https://bit.ly/3mVzOaC>



Además, considere **compartir la ciencia**. El ingrediente principal de la marihuana, el THC, altera el hipocampo, la parte del cerebro que forma los recuerdos y procesa la información. El uso regular de marihuana puede causar **cambios estructurales y funcionales**, dañando permanentemente el aprendizaje y la memoria de los adolescentes.

Cuando ayuda a su adolescente a hacer la conexión, reduce su riesgo de usar marihuana.

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

Financiado en todo o en parte por IDHS/SUPR.



SUS PALABRAS TIENEN PODER.

Planear o filtrar todo lo que sale de nuestra boca no siempre es fácil, especialmente como padre. Pero es crucial comprender que lo que le dice a su adolescente afecta sus sentimientos, pensamientos y decisiones. Cuando se de cuenta del peso de sus palabras, a menudo es más fácil ser más intencional con ellas.

Use sus conversaciones para animar, empoderar y educar a su hijo.

ANIME a su adolescente a encontrar sus habilidades y pasiones. Cuando los vea estableciendo metas o probando algo nuevo, válidelos. ¡Un “lo puedes hacer!” o un “buen trabajo” puede ser la motivación que necesitan!

EMPODERE a su adolescente para que tome decisiones saludables. Hágales saber que apoya su decisión de vivir sin marihuana y analice formas de decir “no” si alguna vez se encuentran



en una situación en la que hay sustancias presentes o se les presiona para que las usen.

EDUQUE a su adolescente sobre los riesgos de la marihuana. Hágales saber que el consumo de marihuana puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, incluida la depresión y la ansiedad social.

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

Financiado en todo o en parte por IDHS/SUPR.



LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES NO CONSUMEN.

La mayoría de los adolescentes en todo el estado y el país **NO CONSUMEN** marihuana. Sin embargo, su adolescente puede tener percepciones diferentes o aún experimentar la presión de sus compañeros. Por lo tanto, equípelos con los hechos y potencie su elección también para decir **“no.”**

También puede apoyar las decisiones positivas de su adolescente animándolo.

Comentarios como, **“Estoy orgulloso de tus elecciones positivas”** o **“Eres un excelente modelo a seguir para los demás”** pueden ayudar a promover o afirmar sus comportamientos saludables.

Crear y mantener una línea abierta de comunicación también es muy útil. Hágale saber a su adolescente que usted está allí para



ayudarlo y trate de hacerlo sentir seguro. Su adolescente puede estar cerca de la marihuana o experimentar presión para usarla en algún momento, **por lo que crear un plan** para salir de esa situación es tan importante como discutir cómo evitarlo.

¡Usted no puede tomar las decisiones de su adolescente por él, pero puede alentarlo y guiarlo en la dirección correcta!

Fuentes: <https://bit.ly/3NZiVrA>
<https://bit.ly/301bLD7>

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

Financiado en todo o en parte por IDHS/SUPR.



¿HA DEJADO CLARA SU DESAPROBACIÓN?

Dado que la marihuana se ha despenalizado y legalizado en muchos lugares, incluido Illinois, ha habido cambios en las percepciones sobre el consumo de marihuana. Independientemente, la mayoría de los padres todavía piensan que el consumo de marihuana por parte de los adolescentes es dañino.

Es alentador saber que la mayoría de los padres se sienten así. Sin embargo, los padres o tutores deben comunicar su desaprobación a sus hijos adolescentes para reducir sus posibilidades de consumir marihuana.



Aquí hay formas útiles de ayudar a mantener a su hijo adolescente libre de marihuana:

- ✓ Establezca “la regla de cero uso” con su hijo adolescente.
- ✓ Establece consecuencias si se rompen las reglas.
- ✓ Cumpla con las consecuencias si su hijo adolescente decide usar marihuana.
- ✓ Tenga conversaciones periódicas sobre el riesgo del consumo de marihuana por parte de los adolescentes.

La mayoría de los padres también reconocen que el uso de marihuana por parte de adultos en presencia de jóvenes es perjudicial. Si elige usar marihuana legalmente, mantenga su uso y parafernalia en privado.

Su actitud y acciones en torno al consumo de marihuana por parte de los adolescentes son importantes. Deje en claro a su hijo adolescente que no se permite el consumo de marihuana entre los jóvenes.

Fuentes: <https://bit.ly/3MYiMDI>,
<https://bit.ly/304cgML>

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

Financiado en todo o en parte por IDHS/SUPR.

