



CÓMO GUIAR LA CONVERSACIÓN SOBRE EL CANNABIS

SUS PALABRAS IMPORTAN

Usted es la influencia #1 en el comportamiento de su hijo. Los estudios muestran que los adolescentes tienen menos probabilidades de consumir cannabis si sus padres les hablan de los riesgos. Estos riesgos para la salud incluyen cambios físicos en el cerebro que pueden afectar permanentemente su memoria, aprendizaje y atención.

¿POR QUÉ HABLAR AHORA?

Los niños comienzan temprano. **Todos los días 3,300 niños prueban el cannabis**—algunos de ellos de tan solo 12 años.

CONSEJOS PARA CONVERSACIÓN SOBRE EL CANNABIS

01

HABLE TEMPRANO Y A MENUDO

Comience la conversación tan pronto como tengan 10 años o tan pronto como empiecen a hacer preguntas. Continúe la conversación mientras sus hijos crecen.

02

MANTENGA LA CONVERSACIÓN CASUAL Y CLARA

Establezca reglas claras alrededor del consumo de cannabis. Busque oportunidades naturales para iniciar una conversación, como conducir más allá de un dispensario.

03

ESCUCHE SIN JUICIO

Escuche lo que tienen que decir y haga preguntas para fomentar la conversación. **Evite dar sermones** para que se sientan cómodos viniendo a usted con preguntas más tarde.

04

MANTÉNGASE EN TIERRA Y BASADO EN HECHOS

Los jóvenes saben cuándo usted está tratando de asustarlos. **Mantenga las conversaciones sobre el cannabis honestas y centradas en hechos probados y situaciones de la vida real.**

05


NO SE ASUSTE SE SOSPECHA EL USO

Manténgase tranquilo. Pregunte por qué eligieron experimentar. Discuta alternativas que no sean el cannabis y comparta las razones positivas para querer que eviten su uso.

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





SEA UNA VOZ DE RAZÓN PARA SU ADOLESCENTE

HABLE SOBRE LOS RIESGOS DEL CANNABIS

Usted tiene una gran influencia en lo que respecta al comportamiento y las opiniones de su hijo. Use su influencia intencionalmente. Tenga conversaciones periódicas para ayudar a su adolescente a comprender y evitar los riesgos que conlleva el consumo de cannabis.

HABLAR A MENUDO

La conversación sobre los riesgos del cannabis debería continuar. Tenga **conversaciones breves y frecuentes** con su adolescente.

FORMAS DE FOMENTAR

LAS DECISIONES SALUDABLES

01

COMPARTE HECHOS

Sea abierto sobre los riesgos de la marihuana y otras sustancias. Ayude a su hijo adolescente a ver que el consumo regular de marihuana puede **interferir con el desarrollo de su cerebro**.

02

ENFÁTICE EL SUEÑO

Anime a su adolescente a descansar lo suficiente. Considere un **“tiempo sin pantalla”** antes de acostarse en el que apague todos los televisores y teléfonos más temprano en la noche.

03

VIGILE

Realice consultas regulares con su hijo. Vea lo que está sucediendo en su vida y cómo se sienten. Si tienen dificultades, investigue las formas en las que puede **apoyarlos mejor**.

04

PROMUEVA OBJETIVOS

Ayude a su hijo adolescente a crear objetivos a corto y largo plazo. Sea un **campeón de sus sueños** y ayude a respaldar la visión que tienen para su vida.

05

CELEBRE LOS GANANCIAS

Cuando su hijo adolescente logre una meta, comparta sus elogios. **Refuerce las decisiones positivas** y el trabajo duro.

Fuente: [Institutos Nacionales de Salud](#)

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





EL IMPACTO DE LA MARIHUANA EN EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES

PROTEJA LA MENTE EN DESARROLLO DE SU HIJO

El cerebro de su hijo adolescente no madura completamente hasta mediados o finales de los veinte. El consumo regular de marihuana antes de esa fecha puede cambiar físicamente su cerebro y causar daños a largo plazo. Cuando sepa los hechos, puede ayudar a su adolescente a verlos también.

SEA PROACTIVO

Conozca los riesgos y luego compártalos. Tenga **charlas breves y frecuentes** su hijo adolescente sobre los peligros específicos de la marihuana.

LOS RIESGOS DEL USO DE LA MARIHUANA EN LOS JÓVENES

01

FUNCIONES ALTERADAS

El consumo regular de marihuana puede **afectar negativamente funciones importantes**. Los estudios muestran que puede afectar la memoria, el aprendizaje y la atención.

02

COGNITIVAS DISMINUIDAS

La marihuana está asociada con una función cognitiva reducida en los adolescentes, e incluso puede estar relacionada con **puntajes de CI más bajos**.

03

EL CEREBRO

La estructura física del cerebro en desarrollo se **pone en riesgo** con el consumo de marihuana. La exposición a la marihuana puede interferir con los neurotransmisores.

04

SALUD MENTAL

la marihuana puede afectar **negativamente la salud mental**. El uso regular puede aumentar el riesgo de que los adolescentes padezcan de ansiedad, depresión y episodios psicóticos.

05

VIDA DIARIA

El consumo de marihuana puede afectar **la vida cotidiana de los adolescentes**. Los estudios muestran que quienes consumen tienen más probabilidades de tener problemas educativos y de relación.

Fuente: [Institutos Nacionales de Salud](#)

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.





VEA EL VALOR DE SU APOYO

USTED INFLUYE LAS DECISIONES DE SU ADOLESCENTE

Según los estudios, los niños que tienen un padre o tutor que los apoyan tienen menos probabilidades de consumir marihuana y drogas ilegales. Encuentre momentos para mostrarle a su hijo adolescente que está allí y que se preocupa por su bienestar.

ESTE PRESENTE Y HABLE

Esté allí para su adolescente y fomente una [vida libre de cannabis](#).

FORMA DE APOYAR LA MEJOR VIDA DE SU ADOLESCENTE

01

REGLAS

Establezca expectativas claras y una política de **cero tolerancia con respecto al consumo de cannabis**. Continúe comunicándose con su hijo adolescente.

02

APOYO

Aliente a su hijo adolescente con sus palabras. Anímelos y recuérdelos **su valor y potencial**. Celebre sus decisiones positivas.

03

CURIOSIDAD

Muestre interés en la vida de su hijo y sus decisiones. **Esté atento** a cómo su hijo adolescente pasa su tiempo, con quién lo pasa y las dificultades que pueda enfrentar.

04

CONSISTENCIA

Tenga cuidado de no enviar mensajes mixtos. **Manténgase firme** en su postura sobre la marihuana y asegúrese de que su comportamiento no hagan que su hijo cuestione sus puntos de vista.

05

ESCUCCHAR

A veces sus oídos son tan importantes como sus palabras. Es importante que su hijo adolescente se sienta escuchado por usted. Crea un **espacio seguro** donde usted y su hijo puedan tener conversaciones auténticas.

Fuente: [Academia Americana de Pediatría](#)

OBTENGA MÁS CONSEJOS PARA HABLAR EN
bit.ly/LTCforparents

FINANCIADO EN TODO O EN PARTE POR IDHS/SUPR.

