



PREVENIR EL USO DE MARIHUANA EN LOS JÓVENES

HERRAMIENTAS PARA PADRES, ABUELOS, Y CUIDADORES

FACTORES DE RIESGO/SEÑALES DE ADVERTENCIA

LA PREVENCIÓN: LO QUE UD. PUEDE HACER

¿SABÍA QUÉ?

HABLAR CON SUS HIJOS

RECURSOS

FACTORES DE RIESGO



- Creer que hay pocos o ningún riesgo asociado con el uso de la marihuana.
- Tener acceso fácil a la marihuana.
- Ser expuesto a la presión de los pares o a un ambiente social donde hay uso de drogas.
- Falta de supervisión parental y/o exposición al uso de marihuana en el hogar.
- Falta de conocimiento de la marihuana y sus efectos.
- Uso anterior o presente de otras sustancias, incluyendo el alcohol.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Cambios de comportamiento, como descuido con la apariencia, cambios de humor, y un deterioro en las relaciones con familiares y amigos.
- Cambios en el rendimiento académico, faltar clases, meterse en problemas en la escuela.
- Parece extraordinariamente risueño o descoordinado.
- Ojos muy rojos, o uso frecuente de gotas oculares.
- Presencia de parafernalia de drogas, como pipas y papel de fumar (tal vez con la excusa que pertenecen a un amigo al confrontarse).
- Un olor raro en la ropa o en el cuarto.
- El uso de incienso u otros desodorizantes.
- Ropa, joyería, o pósteres que promocionan el uso de drogas.
- Falta de dinero sin explicación o sobra de efectivo.

NIDA; Marijuana: Facts Parents Need to Know, p22

FACTORES DE RIESGO/SEÑALES DE ADVERTENCIA

LA PREVENCIÓN

LO QUE UD. PUEDE HACER



Tenga la conversación. Como algunos niños empiezan a experimentar con alcohol, tabaco y marihuana tan joven como a los diez años de edad, es importante iniciar la conversación temprano y seguir a través de la adolescencia. Comunique sus valores y mensaje en una manera clara. Asegure que esté al día con los riesgos y ramificaciones legales del uso de la marihuana por los jóvenes. Comparta su preocupación por su salud y seguridad.

Comuniqué un mensaje claro. El uso de sustancias no es rito de paso, y no todos los niños experimentan con drogas y alcohol. Los adolescentes que usan sustancias tienen más problemas en la escuela, con la ley, y al formar relaciones saludables. Infórmeles que hay consecuencias para el uso de sustancias – para su salud y también por no haberse cumplido con sus expectativas.

Sea un buen ejemplo. Ellos observan lo que Ud. hace.

Aproveche los momentos de enseñanza y normalice la plática.

Use el tiempo cuando están en el coche o cuando hay algo del abuso de sustancias en las noticias para empezar una plática.

Reconozca las señales del uso de drogas. Cambios considerables en la personalidad, motivación, hábitos de dormir o cuidado personal, apariencia y con grupos de amigos de un adolescente pueden señalar un problema. Dinero o otros objetos que se desaparecen de la casa puede significar que algo pasa. La parafernalia de drogas que los adolescentes intentan explicar como propiedad de un amigo es una señal de alarma. No tenga miedo de enfrentarse con su hijo.

Busque ayuda a la primera señal de problemas. Muchas veces, los padres subestiman la seriedad del uso de las drogas, especialmente con el alcohol y la marihuana. Busque a un profesional y pida ayuda. Comuníquese con un consejero escolar o llame a un centro de consejos para conseguir información de la prevención y servicios de intervención o para una evaluación. El futuro de su hijo depende de su acción.

Rosencrance: Los adolescentes y la marihuana: Un guía para los padres sobre hablar con un adolescente de la marihuana

LA PREVENCIÓN: LO QUE UD. PUEDE HACER

¿SABÍA QUÉ?



El uso recreacional de marihuana es ilegal para cualquier persona menor de los 21 años.

- ▶ **La marihuana puede ser adictiva.** Las investigaciones sugieren que 30 por ciento de los que usan la marihuana pueden desarrollar algún tipo de uso problemático, que puede resultar en dependencia y adicción. Son 4 a 7 veces más probable que las personas que empiezan a usar la marihuana antes de los 18 años desarrollan una adicción que los adultos.
NIDA; Marihuana, Julio 2018
- ▶ **Es peligroso usar la marihuana si va a conducir un coche.** La marihuana compromete el juicio y afecta muchas otras habilidades requeridas para la conducción segura: la vigilancia, concentración, coordinación, y tiempo de reaccionar.
NIDA; Marihuana: Hechos que los padres necesitan saber, p. 6
- ▶ **La percepción del daño.** En el condado de Oakland, solo 45 por ciento de los estudiantes de preparatoria reportan que piensan que fumar marihuana una o dos veces a la semana es moderadamente o muy arriesgado. 17.8 por ciento de los estudiantes reportan el uso de marihuana dentro de los últimos 30 días.
2018 Oakland County MIPHY
- ▶ **La marihuana es asociada con el fracaso escolar.** La marihuana tiene efectos negativos en la atención, motivación, memoria y capacidad de aprender que puede seguir después de que se pasan los efectos inmediatos de la droga – especialmente en las personas que la usan regularmente. Comparados con los que no fuman, los estudiantes que fuman marihuana tienden a recibir notas mas bajas y es más probable que salgan de la escuela.
NIDA; Marihuana: Hechos que los padres necesitan saber, p. 7
- ▶ **La potencia de la marihuana se ha aumentado.** Al principio de los años 1990, el contenido promedio de THC era aproximadamente 3.7 por ciento en la marihuana; en 2016, era 13.18 por ciento. Los concentrados de marihuana contienen hasta 90 por ciento THC puro. Los jóvenes muchas veces consumen esos concentrados en vaporizadores electrónicos.
NIDA; Marihuana, 2017
- ▶ **La marihuana afecta el desarrollo mental y emocional.** El uso de la marihuana puede ser especialmente tóxico para el cerebro de un adolescente que se sigue desarrollando. Puede afectar la memoria a corto plazo, la percepción, el juicio y las habilidades motrices. El uso regular de la marihuana ha sido asociado con la depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, y perturbaciones de la personalidad.
NIDA; Marihuana: Hechos que los padres necesitan saber, p. 19, 20

HABLAR CON SUS HIJOS



Las conversaciones pueden ser una herramienta poderosa que los padres pueden usar para conectarse con los niños y protegerlos. Al enfrentarse con los temas duros, especialmente los de drogas y alcohol, saber que decir puede ser difícil. Aquí hay unos ejemplos de conversaciones que pueden ser útiles.

Los adolescentes pueden decir: La marihuana ya es legal en Michigan. ¿Por qué no debo de probarla yo?

Respuesta del padre: El uso recreacional de la marihuana es legal para las personas mayores de 21 años. Yo no quiero que uses marihuana o que tomes otras decisiones que tienen un impacto negativo en tu futuro. También me preocupan los concentrados de marihuana porque pueden causar paranoia, ansiedad, ataques de pánico y alucinaciones. Todavía se está desarrollando tu cerebro y el uso de marihuana cambia tu cerebro en maneras peligrosas. Estos cambios pueden bajar tu coeficiente intelectual y cambiar tu habilidad de recordar información.

Los adolescentes pueden decir: Michigan tiene la marihuana medicinal, así que, si los doctores pueden recetarla, no me puede dañar.

Respuesta del padre: Los doctores la recetan para condiciones médicas serias, pero eso no significa que está “bien” para la salud. Todas las drogas tienen efectos secundarios, y todos pueden ser dañinos si se abusan, hasta las que los doctores recetan. Además, no es legal para ti. Tendrías que violar la ley para conseguirla.

Los adolescentes pueden decir: Solamente la estoy probando, como todos de mi edad. No es como si fuera a fumarla toda la vida.

Repuesta del padre: No todo el mundo lo hace. ¿Sabías que mientras más joven empiezas a tomar la marihuana, es más probable que seas adicto? Las consecuencias pueden ser profundas y durar mucho tiempo. Muchas investigaciones muestran que los que usan la marihuana no tienen tanto éxito en la vida como otras personas. Reciben notas peores y se salen de la escuela con más frecuencia.

Los adolescentes pueden decir: La marihuana ni siquiera es adictiva.

Repuesta del padre: Las personas que quieren seguir usando la marihuana siempre dicen eso, pero la ciencia muestra que la marihuana si es adictiva. Fumar la marihuana cambia el cerebro – como cualquier otra droga. Estoy seguro de que conoccas a personas que se obsesionan de como y cuando se van a drogar otra vez. Es posible que dejen las cosas que antes les importaban, como la escuela. Eso es comportamiento adictivo.

Los adolescentes pueden decir: ¡Apuesto a que tu fumabas la marihuana cuando tenías mi edad! ¿Cuál es la diferencia?

Repuesta del padre: Hay una diferencia. La marihuana ha cambiado. Es mucho mas fuerte que antes y mucho mas adictiva. Mi trabajo es protegerte y enseñarte. Te puedo decir que mi vida no es mejor por haber fumado la marihuana. Admito haber tomado unas malas decisiones cuando tenía tu edad, pero también tomaba unas buenas. Una de las cuales era dejar ese comportamiento arriesgado. Espero que tu me permitas ayudarte a tomar buenas decisiones para tu salud y seguridad y tu futuro.

O: Yo no fumaba marihuana porque tenía miedo de hasta dónde me podía llevar, y no quería arriesgar meterme en problemas con la policía, la escuela, o mis papás. Y, yo no quería volverme adicto. Yo sé que la marihuana de hoy es mucho más potente que era en aquel entonces, y muchas otras drogas son más disponibles a los niños hoy. Como tu padre, quiero ayudarte a tomar buenas decisiones.

Resonance: Los adolescentes y la marihuana: Un guía para los padres sobre hablar con un adolescente de la marihuana. NIDA 2017.

RECURSOS



The Partnership for Drug-Free Kids

drugfree.org

Oakland Community Health Network

(248) 858-1210 • oaklandchn.org

Mental Health and Substance Use Access Services

(248) 464-6363 non-emergency

Common Ground

Resource & Crisis Helpline • (800) 231-1127

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

drugabuse.gov

Talk Sooner: Helping Parents Prevent Youth Substance Abuse

talksooner.org/drugs/marijuana

Truth Initiative

truthinitiative.org

NIDA for Teens

teens.drugabuse.gov

Project SAM: Smart Approaches to Marijuana

learnaboutsam.org

Sobre La Alianza de Coaliciones para Comunidades Saludables

La Alianza es una red de más de diecinueve coaliciones comunitarias preventivas que sirven 55+ comunidades locales. La alianza incluye individuos y organizaciones que comparten nuestro compromiso a crecer comunidades saludables y libres de drogas.



**ALLIANCE
OF COALITIONS**
for Healthy Communities

Alianza de Coaliciones para Comunidades Saludables

(248) 221-7101 • achcmi.org

MITO

La marihuana no es adictiva.

HECHO

Las últimas investigaciones muestran que el uso regular de marihuana puede resultar en la dependencia. El uso de marihuana ha sido mostrado a ser tres veces mas adictivo en los adolescentes que en los adultos.

MITO

La marihuana ayuda a tratar el cáncer y otras enfermedades.

HECHO

Las investigaciones muestran que la marihuana, como producto fumado, nunca ha sido probado a tener beneficios médicos. De hecho, es mucho más probable que sea dañino para la salud de uno. Los efectos adversos del humo de la marihuana en el sistema respiratorio serían más negativos que cualquier posible beneficio.

MITO

No hay mucho que los padres pueden hacer para prevenir que sus hijos experimenten con la marihuana.

HECHO

Es menos probable que los niños que aprenden de los riesgos de drogas de sus padres o cuidadores usen drogas que los niños que no lo aprenden de sus padres. La comunicación abierta entre padres e hijos les da confianza a los jóvenes y les ayuda a tomar decisiones saludables.

MITO

El uso recreacional de la marihuana es legal para todos en Michigan.

HECHO

El uso recreacional de la marihuana es ilegal para cualquier persona menor de 21 años y el uso de marihuana en público es ilegal para todos.

