



PREVENIR

El Uso de La Marihuana En Los Jóvenes

Alianza de Coaliciones Para Comunidades Saludables

Herramientas Para Padres y Cuidadores



SOBRE LA ALIANZA & ESTAS HERRAMIENTAS

La Alianza es una red de más de 21 coaliciones comunitarias de prevención que sirven más de 55 comunidades locales. La Alianza se compone de individuos y organizaciones que comparten nuestro compromiso a construir comunidades saludables y libres de drogas. Estas herramientas son un recurso para ayudar a educar cómo tomar decisiones saludables, incluyendo cómo tomar medidas preventivas y reducir los factores de riesgo para el abuso de sustancias.



Table Of Contents

- 4** Factores De Riesgo
- 5** Que Puede Hacer Ud.
- 6** Señales De Advertencia
- 7** ¿Sabía Qué?
- 8** Hablar Con Sus Hijos
- 10** Recursos

LO QUE UD. DEBE DE SABER SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO Y LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Los factores de riesgo son características al nivel biológico, psicológico, familiar, cultural o de la comunidad que preceden y se asocian con una probabilidad más alta de resultados negativos. Los factores de riesgo pueden incluir, falta de la participación o supervisión familiar, historia familiar del abuso de sustancias, autoestima baja, y problemas de la salud mental (SAMHSA).

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Los factores de protección son características que se asocian con una probabilidad más baja de resultados negativos o que disminuyen el impacto de un factor de riesgo. Los factores de protección pueden ser vistos como eventos positivos que contrarrestan los factores de riesgo (SAMHSA).

COMO DESAROLLAR FACTORES DE PROTECCIÓN PARA SU HIJO

- Capacidad de recuperación de los padres: Manejan bien el estrés y funcionan bien cuando se enfrentan con retos, adversidad, y trauma.
- Conexiones sociales: Desarrollan relaciones sociales positivas que proporcionan apoyo emocional, informacional, instrumental, y espiritual.
- Conocimiento de crianza y desarrollo de los niños: Entienden el desarrollo de los niños y estrategias para criar a sus hijos que apoyan el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional, y del lenguaje.
- Apoyo concreto en épocas de necesidad: Tienen acceso al apoyo y/o servicios (por ejemplo, comida saludable, un ambiente seguro, servicios especializados médicos, de la salud mental, sociales, educativos, y legales cuando se necesita) que satisfacen las necesidades de la familia y ayudan a minimizar estrés en tiempos difíciles.
- Competencia social y emocional de los niños: Fomentan interacciones entre la familia y los niños que ayudan a los niños a desarrollar la capacidad de comunicarse claramente, reconocer y regularizar sus emociones, y establecer y mantener relaciones (childwelfare.gov).

FACTORES DE RIESGO

- La creencia que no hay o que hay pocos riesgos asociados con el uso de la marihuana.
- Fácil acceso a la marihuana.
- Exposición a la presión social o a un ambiente social donde haya uso de drogas.
- Falta de supervisión y/o exposición al uso de la marihuana en la casa.
- Uso actual o en el pasado de otras sustancias, incluyendo el alcohol.



El Origen: NIDA; Marijuana: Facts Parents Need to Know, p22

LO QUE UD. PUEDE HACER/LA PREVENCIÓN

TENER LA CONVERSACIÓN

En vista de que algunos niños empiezan a experimentar con alcohol, tabaco y marihuana de solo 10 años, es importante empezar a hablar temprano y seguir durante los años de la adolescencia. Comunique sus valores y mensaje en una manera clara. Asegure que tenga información actualizada sobre los riesgos y consecuencias legales del uso de la marihuana por los jóvenes. Comparte su interés en su salud y seguridad. Hable de cualquier historia familiar del abuso de las sustancias.

TENER UN MENSAJE CLARO

El abuso de las sustancias no es un rito de iniciación, y no todos los jóvenes experimentan con drogas o alcohol. Los adolescentes que usan sustancias tienen más problemas con la escuela, la ley, su salud, y al formar relaciones saludables. Avíseles que hay consecuencias por el uso de sustancias – tanto por su salud y por romper sus reglas.

PONER BUEN EJEMPLO

Sus hijos están viendo, escuchando, y aprendiendo. Guarde en una forma segura cualquier cannabis que haya en su casa.

APROVECHAR LAS OPORTUNIDADES DE ENSEÑAR Y NORMALIZAR CONVERSACIÓN

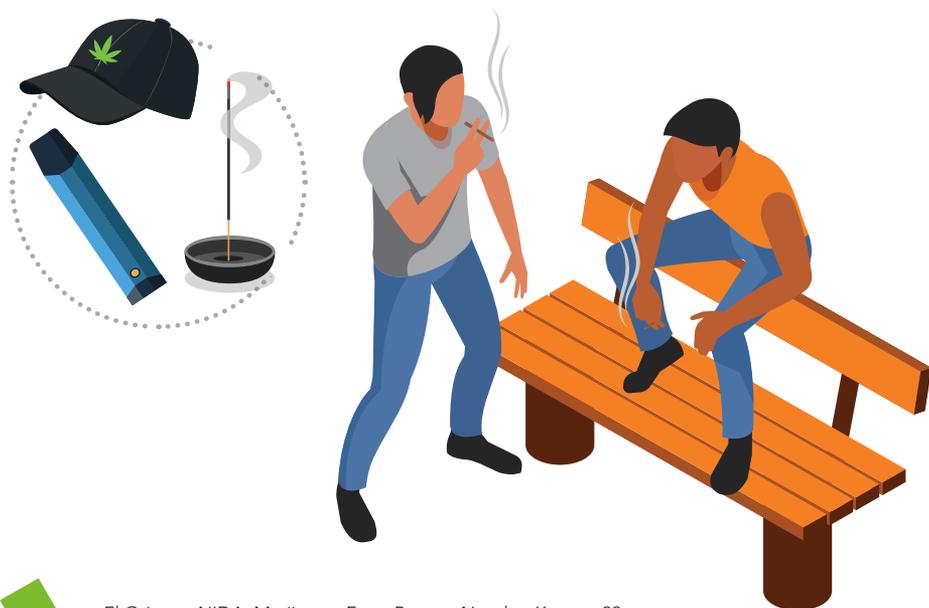
Utilice el tiempo en el coche o cuando haya algo en las noticias sobre el abuso de sustancias para tener una conversación.

CONSEGUIR AYUDA A LA PRIMERA SEÑAL DE PROBLEMAS

Muchas veces los padres subestiman la gravedad del uso de drogas, especialmente con alcohol y marihuana. Busque a una persona profesional y pida ayuda. Comuníquese con un consejero escolar o llame a un centro de consejos para encontrar educación de la prevención y servicios de intervención o para una evaluación. El futuro de su hijo depende de ello.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Cambios del comportamiento, como falta de atención a la limpieza personal, cambios del humor y problemas con relaciones con familiares y amigos.
- Cambios en el rendimiento académico, faltar la escuela, meterse en problemas en la escuela.
- Tendencia a reírse mucho o mostrar falta de coordinación.
- Ojos muy rojos o uso frecuente de gotas oculares.
- Dificultad con recordarse de los eventos que apenas pasaron.
- Presencia de objetos utilizados para el uso de drogas o que objetos que promocionan el uso de drogas: ropa, joyería, carteles, productos del vapeo, pipas, molinillos (grinder), o papeles de cigarrillos (tal vez su hijo insiste que pertenecen a un amigo si le preguntan).
- Ropa o recamara que huele extraño y/o el uso de incienso y otros desodorizantes.
- Falta de dinero que no se explica o exceso de dinero.



El Origen: NIDA; Marijuana: Facts Parents Need to Know, p22

¿SABÍA QUÉ?

- El uso recreativo de la marihuana es ilegal para cualquier persona menor de 21 años.
- La marihuana puede ser adictivo. Los estudios muestran que 30 por ciento de los usuarios pueden desarrollar algún tipo de uso problemático, lo que puede llegar a la dependencia y adicción. Es 4 a 7 veces más probable que las personas que empiezan a usar marihuana antes de los 18 años desarrollen uso problemático que las personas que empiezan a usarla como adultos.
- Es peligroso manejar y usar la marihuana. La marihuana afecta el juicio y muchas otras capacidades que se requieren para manejar en una forma segura: el nivel de alerta, la concentración, coordinación, y tiempo de reaccionar.
- La percepción de daño: En el condado de Oakland, solo 45 por ciento de los estudiantes de la preparatoria reportan que piensan que fumar marihuana una o dos veces a la semana podría ser un riesgo moderado o grave.
- La marihuana es asociada con el fracaso escolar. La marihuana tiene efectos negativos en la atención, motivación, memoria, y capacidad de aprender que pueden perseguir aun después de que se quite el efecto inmediato de la droga – especialmente en usuarios habituales. Comparado con sus compañeros que no fuman, los estudiantes que fuman marihuana tienden a sacar notas más bajas y es más probable que abandonen la escuela.
- La potencia de la marihuana ha incrementado. En los años 1990, el contenido promedio de THC en la marihuana era aproximadamente 4 por ciento; en 2021 era 15.34 por ciento. Los métodos de uso también han cambiado. El cannabis muchas veces se consume en forma de comestibles, lápices del vapeo, aceites de THC, “dabs” y concentrados de cera. Los concentrados de marihuana pueden contener hasta 90 por ciento de THC puro.
- La marihuana afecta el desarrollo mental y emocional. El uso de la marihuana puede ser especialmente tóxico al cerebro de un adolescente, que todavía sigue desarrollándose. Puede causar deficiencias de la memoria a corto plazo, la percepción, el juicio y las habilidades motrices. El uso regular de la marihuana ha sido ligado con depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y trastornos de la personalidad.

Los Orígenes: NIDA; Marijuana, July 2018; NIDA; Marijuana: Facts Parents Need to Know, p6,7,19,20; <https://nida.nih.gov/research/research-data-measures-resources/cannabis-potency-data>; 2022 Oakland County MIPHY



HABLAR CON SUS HIJOS

Las conversaciones son una herramienta poderosa que los padres pueden utilizar para conectarse con sus hijos y protegerlos. Aquí hay unos hechos que pueden ayudar al enfrentarse con un tópico difícil como el uso de la marihuana.

¿POR QUÉ LE ESTÁ DICENDO A MI HIJO QUE ESPERE EN LUGAR DE DECIRLE QUE NO USE LA MARIHUANA?

Su pregunta tiene mucho sentido. Nuestro objetivo es animar a los niños que NO la usen. Mientras más esperen, sus cerebros tienen más tiempo de desarrollarse. Esperar significa no usar. Los estudios también nos dicen que es más probable que los jóvenes que esperan nunca terminen usando la marihuana o no se vuelvan dependientes si lo prueban como adultos.

¿SI LA MARIHUANA ES LEGAL, POR QUÉ SE PREOCUPAN DE LA PREVENCIÓN?

Es legal para los adultos mayores de 21 años. Los cerebros de los adolescentes siguen creciendo hasta mediados de los años 20. También sabemos que los cerebros jóvenes son muy sensibles a los efectos de THC. También hay consecuencias sociales y/o legales como perder becas o ayuda financiera para la universidad o el ser arrestado.

¿REALMENTE ES UN GRAN PROBLEMA LA MARIHUANA? ¿NO SON MÁS ADICTIVOS Y PELIGROSOS EL ALCOHOL Y LOS CIGARRILLOS?

THC, la química activa en marihuana y los productos de cannabis, es mucho más concentrado en la marihuana de hoy, así que el cerebro adolescente puede ser afectado más que nunca. El uso de cualquier sustancia genera tendencias en cerebro de la dependencia o adicción.

MI DOCTOR RECOMENDÓ LA MARIHUANA PARA UNA CONDICIÓN MÉDICA. ¿ME QUIERE DECIR QUE MI MEDICINA ESTÁ MALA?

Cada persona debe trabajar con su doctor para enfrentar los posibles

riesgos y beneficios de TODOS los medicamentos, incluyendo cómo guardarlos en una manera adecuada y como restringir el acceso a ellos por los niños. También es muy importante asegurar todos los productos de cannabis y medicamentos donde los niños no los puedan alcanzar.

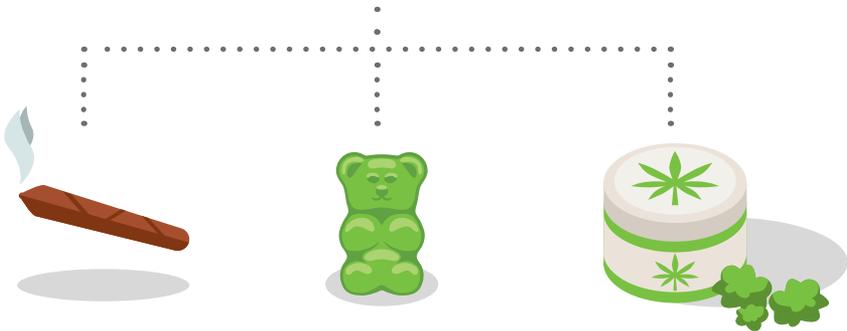
MIENTRAS MI HIJO ADOLESCENTE USE LA MARIHUANA SOLAMENTE EN LA CASA, NO ME PARECE QUE HAYA UN PROBLEMA. ¿POR QUÉ NO LOS PODEMOS MANTENER SEGUROS A LOS NIÑOS EN LA CASA SI LO VAN A HACER DE TODOS MODOS?

La mayoría de los adolescentes NO usan la marihuana y hay muchas formas de divertirse o manejar el estrés que no incluyen su uso. Queremos que los padres conozcan los hechos y entiendan porque la marihuana puede esperar. También es ilegal que los adultos den la marihuana a los menores de la edad. No es necesario que los padres estén en contra de la marihuana para apoyar a la prevención de su uso entre los jóvenes.

YO FUMABA LA MARIHUANA DE ADOLESCENTE Y SALÍ BIEN. ¿CUÁL ES LA RAZÓN PARA TODA LA PROPAGANDA MORALISTA?

La marihuana de hoy es 10 a 30 veces más fuerte que la marihuana común de los años 70, 80, y 90. También hay más opciones para ingerir cantidades más altas. Los estudios han revelado más sobre como los cerebros de los jóvenes se desarrollan y como la marihuana puede afectar el cerebro en desarrollo. Todo eso nos dice que para los jóvenes especialmente, la marihuana puede esperar. Los padres pueden encontrar más información en <http://www.starttalkingnow.org>.

10 a 30 veces **MÁS FUERTE**



Los Origenes: Winters, K. C. & Lee, C. Y. S. Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age. *Drug and Alcohol Dependence*. 2008; 92, 239-247.); learnaboutmarijuanawa.org/Marijuana-Know-The-Facts.pdf from WA State Cannabis and Liquor Control Board ; learnaboutmarijuanawa.org/factsheets/potency.htm from Alcohol and Drug Abuse Institute at the University of WA

RECURSOS

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

THE PARTNERSHIP FOR DRUG-FREE KIDS

drugfree.org

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA)

drugabuse.gov

TALK SOONER: HELPING PARENTS PREVENT YOUTH SUBSTANCE ABUSE

talksooner.org/drugs/marijuana

NIDA FOR TEENS

teens.drugabuse.gov

PREVENT COALITION

youthnow.me/parents/cannabis-conversations

OPERATION PARENT

operationparent.org



ALLIANCE
OF COALITIONS
for Healthy Communities

(248) 221 -7101 • achcmi.org