

HABLE CON SU ADOLESCENTE SOBRE LA MARIHUANA

UNA HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES

¿QUÉ ES LA MARIHUANA?

Marihuana, una de las drogas más usadas en los Estados Unidos, es un producto de la planta, Cannabis sativa. El componente principal activo en la marihuana, también presente en otras formas de cannabis, es THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). De los aproximadamente 400 químicos que se encuentran en la planta de cannabis, THC es lo que más afecta el cerebro. Es un químico que altera la mente y que produce una sensación de euforia en los usuarios de la marihuana.

¿CÓMO SE VE LA MARIHUANA?

Marihuana en sí misma es una mezcla verde o gris de hojas secas y flores trituradas de la planta.

¿CUÁLES SON ALGUNOS TÉRMINOS PARA REFERIRSE A LA MARIHUANA?

despuntar, crónico, gota, narcotizar, ganga, pasto, verde, mota, hachís, yerba, canuto, fuerte, MJ, maceta, porro, sin semilla, zorrillo, humo, árbol, cera, marihuana.

¿CÓMO SE USA?

Muchos enrollan marihuana suelta en un cigarrillo (llamado "canuto") o la fuman en una pipa o pipa de agua (llamada bong), o en un cigarro (llamado). Una sola inhalación de humo se llama "calada". La marihuana también puede ser mezclada en alimentos o preparada como té e ingerida.

En los estados donde la marihuana se ha legalizado, se ven cada vez más "comestibles" de marihuana en los establecimientos minoristas donde se vende, incluyendo productos horneados y dulces que se parecen o incluso son idénticos a alimentos conocidos (por ejemplo, brownies,

chocolate, galletas, pizza o gomitas). La marihuana también puede ser vaporizada. Además, existen concentrados de marihuana como hachís, cera, tinturas y aceite.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL USO DE LA MARIHUANA EN LOS ADOLESCENTES?

La cannabis puede ser peligrosa para los adolescentes por varias razones. Aquí están algunas de las más importantes:

1. Desarrollo cerebral: El cerebro humano continúa desarrollándose hasta mediados de los 20 años, y el uso de marihuana durante este período crítico puede dañar el desarrollo cerebral. Los estudios han demostrado que el uso de marihuana puede interferir con la memoria, la atención y el aprendizaje, además de reducir el coeficiente intelectual.

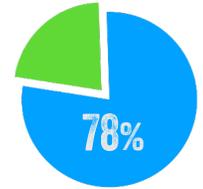
2. Salud mental: Los adolescentes que usan marihuana tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y psicosis. Estudios han demostrado que el uso de marihuana puede empeorar los síntomas en personas con condiciones de salud mental preexistentes.

3. Adicción: La marihuana puede ser adictiva, y los adolescentes que la usan tienen más probabilidades de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias. Estudios han demostrado que cuanto más joven sea alguien cuando comience a usar marihuana, más probabilidades tendrá de volverse adicto.

4. Conducción deteriorada: El uso de la marihuana puede deteriorar la capacidad para conducir, y los adolescentes que la utilizan tienen más probabilidades de verse involucrados en accidentes. Esto es especialmente preocupante porque los accidentes de tráfico son una de las de muerte en los adolescentes.

5. Consecuencias legales: El uso de la marihuana por parte de los adolescentes es ilegal en la mayoría de los lugares, y ser sorprendido con ella puede tener graves consecuencias legales. Esto puede incluir multas, servicio comunitario e incluso tiempo en la cárcel en algunos casos.

LA MAYOR PARTE DEL CONSUMO DE MARIHUANA COMIENZA EN LA ADOLESCENCIA



El **78%** de las 2.4 millones de personas que comenzaron a consumir en el último año tenían entre 12 a 20 años de edad.¹

A MEDIDA QUE LA PERCEPCIÓN DEL DAÑO DISMINUYE...



EL CONSUMO DE MARIHUANA EN LOS ADOLESCENTES AUMENTA.²

CADA DÍA,
3,287

ADOLESCENTES CONSUMEN MARIHUANA POR PRIMERA VEZ¹

EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES AÚN ESTÁ EN DESARROLLO Y ES VULNERABLE AL CONSUMO DE DROGAS



El uso regular excesivo de los adolescentes puede llevar a una disminución del coeficiente intelectual de hasta 8 puntos.

Hablar con su adolescente sobre el consumo de marihuana puede ser difícil, pero es crítico para su éxito. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, el 38.9% de los estudiantes de último año de la preparatoria reportaron haber usado marihuana en el último año, y el 22.1% informó haberla usado el mas pasado. Además, el 6.5% de los estudiantes de octavo grado y el 18.5% de los estudiantes de décimo grado reportaron haber usado marihuana en el último año.

La investigación sugiere que el consumo de marihuana durante la adolescencia puede tener efectos a largo plazo en el desarrollo del cerebro y llevar a un deterioro cognitivo, incluyendo un menor coeficiente intelectual, déficits de memoria y atención, y una disminución en la fluidez verbal. Además, el consumo frecuente o intenso de marihuana durante la adolescencia se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicóticos, como la esquizofrenia.

Es importante tener conversaciones abiertas y honestas sobre el consumo de drogas para ayudar a tu hijo a tomar decisiones saludables. Aquí hay algunos consejos para guiar tu conversación:

1. Comience haciendo preguntas abiertas

Haga a su adolescente preguntas abiertas para alentarlos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la marihuana. Pregunte qué saben sobre ella, si han estado expuestos a ella y qué opinan sobre su uso.

2. Escuche y sea no-juzgador

Escuche la perspectiva de su adolescente y sea no-juzgador. Evite darles sermones o hablar con superioridad. En cambio, intente tener una conversación bidireccional donde ambos compartan sus opiniones y preocupaciones.

3. Aporte los hechos

Hable de los hechos sobre la marihuana. Explique qué es, cómo se usa y los riesgos asociados con su consumo. También Sea claro sobre las consecuencias legales del uso de la marihuana.

4. Hable sobre los riesgos y consecuencias

Hable sobre los riesgos y consecuencias asociados con el consumo de marihuana. Sea claro sobre el posible daño al desarrollo cerebral, la salud mental, la adicción, la conducción deteriorada, y las consecuencias legales. Hable sobre los efectos a corto y largo plazo y la importancia de evitar estos riesgos.

5. Establezca límites claros

Asegúrese de que su adolescente conozca sus expectativas con respecto al consumo de drogas. Establezca límites claros y consecuencias por romper esos límites. Por ejemplo, es posible que desee establecer reglas sobre el toque de queda o limitar el acceso de su adolescente a ciertos lugares o personas.

6. Ofrezca apoyo

Haga saber a su adolescente que está ahí para apoyarlo, pase lo que pase. Anímelo a que acuda a usted si tiene preguntas o inquietudes. Prométales que, si acuden a usted en busca de ayuda, no los castigará, sino que los ayudará a encontrar recursos, como terapia o grupos de apoyo, si lo necesitan es necesario.

7. Haga seguimiento

Después de su conversación inicial, haga seguimiento con su adolescente para ver cómo está. Pregúntele si tiene alguna pregunta o inquietud. Continúe teniendo conversaciones abiertas y honestas con su adolescente sobre el consumo de drogas y otros temas delicados.

EL CONSUMO PESADO DE MARIHUANA POR ADOLESCENTES ESTÁ RELACIONADO CON:

RESULTADOS EDUCATIVOS



calificaciones y puntajes de exámenes MÁS BAJOS



MENOS PROBABLE de graduarse de la escuela preparatoria o la universidad



MENOS propenso a matricularse en la universidad.

LIFE OUTCOMES



MENOR satisfacción con la vida.



MÁS PROBABLE de ganar un ingreso más bajo



MÁS PROBABLE de estar desempleado



MÁS PROBABLE de tener problemas de salud mental como adulto

1. NSDUH, SAMSHA, 2014; 2. MTF Survey; 3. Meier et al 2012; 4. MTF Survey; Cobb, Clark et al, 2013; Slins et al 2014; Tucker et 32005; Home et al. 2014; Vo cow et a 2014; Ferousson and Boden 2008; Brooks et 3 2013