

# CONVERSACIONES SOBRE cannabis

→ Para adultos con hijos de 13 a 17 años ←

## QUÉ DECIR



Antes de comenzar, piense en si su hijo busca una **conexión**, **datos** y **orientación**.

(Elija las frases que considere que su hijo adolescente recordara).

1

"El cannabis es cada vez más habitual, como el alcohol, pero eso no implica que sea inofensivo o que esté bien".

4

"Si consumes cannabis para enfrentar la vida, el cerebro no se habitúa a afrontar emociones difíciles o que provoquen temor. Nuestros cerebros necesitan aprender y depende de ti tomar la decisión de superar situaciones difíciles sin drogas".

6

"Si estás pensando en probarlo, quiero que me consultes para que podamos pensarlo juntos. Cada cerebro reacciona de manera diferente al cannabis y no quiero que tomes este tipo de riesgo."

2

"Tu cerebro es importante y todavía está en desarrollo de maneras realmente importantes".

5

"La escuela es bastante difícil para la mayoría de nosotros. Mantenerse enfocado en la escuela es más difícil cuando se combina con la marihuana. No se puede combinar con la tarea, hace que prestar atención en clase sea difícil y puede interferir en completar asignaciones".

3

"Si consumes mucho cannabis, tu cerebro no se puede desarrollar tan bien. Ciertos 'músculos mentales' se apagan, como la memoria, la motivación y especialmente las partes que enfrentan las emociones".

7

"Me importas y te quiero. Mi trabajo es ayudarte a estar seguro y saludable. Consumir cannabis o marihuana de cualquier forma no está bien".

# POR QUÉ lo decimos DE ESTA FORMA

## RECUERDE:

Algunos adolescentes consumen marihuana para afrontar la vida o relajarse con amigos. Ayude a que su hijo adolescente se conecte con opciones más saludables que les sirvan.

- Centrarse en **la vida de su hijo adolescente** y sus objetivos es más eficaz que generalizar.
- Cuando habla sobre el cannabis (o cualquier tema de adultos) con datos y sinceridad, su hijo se conecta mejor con la información y crea confianza de manera más fácil. **Ellos saben más de lo que creemos.**
- Expresar sus preocupaciones y estar dispuesto a escuchar preguntas y retos es fundamental para que su hijo adolescente conecte con usted. **Conectarse con adultos que se preocupan es la mejor prevención en los adolescentes.**
- Definir límites y expectativas claros **sin juzgar ni avergonzar** es fundamental.
- Si su hijo sabe que es mejor ser sincero, hablará sobre sus opiniones y hará preguntas, y conocer qué piensan al respecto de estas cuestiones es útil.

## ASPECTOS del cerebro

Cada cerebro y cada cuerpo son diferentes. Esto es lo que sabemos hasta ahora.

- **Desarrollo:** la marihuana afecta las partes del cerebro que controlan las emociones, la memoria y el juicio.
- **Coordinación:** el THC probablemente deteriore su capacidad para conducir, practicar deportes o hacer otras actividades.
- **Aprendizaje y memoria:** el consumo excesivo de marihuana por adultos jóvenes puede provocar problemas con el razonamiento, la memoria y el aprendizaje. (NIDA)
- **Dependencia:** el consumo recurrente de marihuana puede dar lugar a adicción, que significa que las personas tienen problemas para controlar su consumo de drogas y a menudo no pueden dejar de hacer aunque quieran.

Dependencia  
coordinación  
memoria  
JUICIO  
Emociones

# POR QUÉ es importante esta CONVERSACIÓN



→ Los adolescentes reciben y procesan información compleja de manera diferente a los adultos.

→ Su hijo adolescente querrá hacer elecciones saludables, pero necesita guía habitual sin que lo juzgue para hacerlo.

→ Necesita saber que se preocupa por él y que está dispuesto a tener conversaciones difíciles, incluso si es incómodo.

## CONSEJOS ★ para ayudar a los adultos a CONECTARSE

¿QUIÉN puede AYUDAR?



Casi todos hemos tenido una tía atrevida o un tío genial. ¡Incluya en la lista su persona favorita para ayudar!

Amigo cercano • Abuelo • Familia elegida • Médico  
Consejero escolar • Maestro de confianza • Líder religioso

**1** Establezca reglas claras, defina sus **expectativas** y cúmplalas.

**2** Es posible que deba **dejar de lado sus opiniones** antes de tener una conversación con su hijo. Cualquier carga emocional que sume afectará la claridad del mensaje para su hijo.

**3** Intente **escuchar** y **conectarse**. Busque temas en común con su hijo adolescente. Cuando sabe que lo entiende, puede tener una conversación recurrente que sirva de guía para hacer buenas elecciones.

**4** **Equilibre** la conversación, escuche y no discuta con su hijo ni lo menosprecie.

**5** Concéntrese en mensajes **positivos** y elogie a su hijo cuando tome decisiones saludables. Centrarse en el aspecto negativo puede abrumarlo o hacer que actúe con temor o a la defensiva.

**6** Hable sobre **amigos**: conozca a los amigos de su hijo adolescente y cómo ellos pueden influir en su hijo.

desarrollado por:



compartido por: