

CONVERSACIONES SOBRE

cannabis



→ Para adultos con hijos de 8 a 12 años ←

QUÉ DECIR



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

(Elija las frases que considere que su hijo recordará).

1

"Es probable que hayas escuchado muchas cosas diferentes sobre el cannabis, pero quiero que me consultes si tienes preguntas".

2

"El cannabis y la marihuana son cada vez más habituales, pero eso no implica que esté bien para los niños".

3

"El cannabis es legal para los adultos mayores de 21 años, como el alcohol. Los adultos pueden consumir cannabis por muchos motivos. Sin importar la razón por la que alguien consuma cannabis, no es seguro para ti. Tu cerebro crece realmente rápido y el cannabis no es bueno para los cerebros en desarrollo".

4

"Probar cannabis o marihuana puede interferir con tu criterio para tomar decisiones".

5

Si está preocupado porque su hijo haga:

"Si estás pensando en probarlo, quiero que me consultes para que podamos pensarlo juntos".

6

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

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.



POR QUÉ es importante esta CONVERSACIÓN

- Usted es la principal influencia de su hijo y él quiere confiar en usted primero.
- Comenzar esta conversación ahora ayuda a crear las bases para futuras conversaciones.
- Los hijos a esta edad cambian del pensamiento concreto (negro y blanco) al pensamiento abstracto (área gris). Quieren datos simples, pero pueden manejar cierta información compleja.
- Definir límites claros y expresar motivos sensatos es mejor a esta edad.
- Dar seguridad a los niños y adolescentes expresando cuánto se preocupa crea una conexión y confianza. (Incluso si evitan su mirada y se avergüenzan).



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 • Médico
Familia elegida • 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 sus amigos y cómo ellos pueden influir en su hijo.

LA CONEXIÓN  es la mejor PREVENCIÓN

desarrollado por:



compartido por: