

¿Cómo hablar con tus hijos sobre la marihuana?



Guía para tener una conversación exitosa.

¿Qué es la marihuana?

La marihuana proviene de una planta llamada cannabis. Puede ser que la conozcas por otros nombres como mota, pot, hierba y maría. La marihuana contiene una gran proporción de THC (tetrahydrocannabinol), una sustancia que produce efectos a largo y corto plazo en el estado mental de las personas.

Puede fumarse, ingerirse, vapearse o consumirse en forma de extracto. Si bien hay gente que consume marihuana por distintas razones, en el estado de Washington su consumo es ilegal para los menores de 21 años. Por lo general, no es recomendable para los jóvenes, ya que sus cerebros siguen desarrollándose hasta los 25 años.

Guía para hablar con tus hijos según su edad

Nunca es demasiado pronto para hablar con tus hijos sobre la marihuana si lo haces de una manera abierta y apropiada para su edad. Esta guía te ofrece orientación y consejos para conversar con ellos en cada etapa de su desarrollo.

Niños en la escuela primaria

Explícales qué son las drogas de forma adecuada para su edad

Si te preguntan qué son las drogas, explícales que existen sustancias, como ciertos medicamentos, que se usan para tratar enfermedades, pero que solo son seguras si fueron recetadas especialmente para ellos y si se usan según las indicaciones del médico.

Deja que ellos te den la pauta

Los niños pequeños solo necesitan información básica. Sé breve y usa palabras fáciles de entender. Ofrece más detalles solo si te hacen más preguntas.

Diles cómo puede afectar su desarrollo

Si tus niños te preguntan por qué hay adultos que consumen marihuana, explícales que hay varias razones, pero que no es buena para los jóvenes ya que sus cuerpos y sus cerebros aún no están totalmente desarrollados.

Aprovecha sus preguntas

Cuando tus hijos te hacen preguntas, generalmente es porque escucharon o vieron algo por ahí. No te preocupes, simplemente pregúntales dónde lo escucharon. Esta es una gran oportunidad para que aprendan a confiar en ti.

Jóvenes en escuela secundaria

Háblales con más claridad

A esta edad, los jóvenes ya pueden tener conversaciones más directas y con mayor información sobre el consumo de drogas.

Refuerza tus valores familiares

Habla con ellos resaltando los valores de tu familia, como la confianza y la comunicación abierta. Por ejemplo: "En esta familia nos cuidamos el uno al otro. Hablar de las drogas es una manera de protegerte y ayudarte a tomar buenas decisiones".

Explícales el impacto en su desarrollo

Diles que drogas como la marihuana pueden afectar su salud y su cerebro, ya que éste sigue desarrollándose hasta los 25 años.

Háblales sobre cómo afecta la mente

Explícales que la marihuana puede afectar cómo piensan, se sienten y toman decisiones. Por ejemplo, "La marihuana y otras drogas pueden afectar la memoria, el aprendizaje y las emociones, especialmente en los jóvenes como tú".

Usa ejemplos reales

Aprovecha lo que veas en las noticias o tus experiencias personales para darles ejemplos reales. Explícales los riesgos y las consecuencias de consumir marihuana y otras drogas.

Jóvenes en escuela secundaria

Prepáralos para la presión social

Conversa con ellos sobre la presión que podrían recibir de su grupo de amigos y los compañeros de escuela. Haz preguntas abiertas como, “¿Por qué crees que hay gente que consume drogas?” o “¿Qué harías si alguien te ofrece marihuana?”

Aclara los mitos sobre lo “natural”

Si tu hijo te dice que la marihuana debe ser buena porque viene de una planta, puedes decirle que: “Aunque venga de una planta, no quiere decir que sea buena para ti. Hay muchos productos naturales que pueden causar daño si no se usan bien. En el caso de un joven como tú, la marihuana podría impedir el desarrollo de tu cerebro, hacer que te resulte más difícil concentrarte, afectar tu memoria y alterar tu estado de ánimo”.

Adolescentes en la preparatoria

Tengan conversaciones más maduras

Con los adolescentes en edad de preparatoria, la conversación debe ser más madura, ya que son más independientes, piensan por sí mismos y están expuestos a situaciones reales. Ayúdalos a tomar buenas decisiones, a considerar las consecuencias de sus acciones y a plantearse metas para su futuro. Por ejemplo, explícales que la marihuana podría afectar sus oportunidades de obtener y conservar un trabajo.

Hablen sobre los riesgos de conducir bajo sus efectos

Conducir bajo los efectos de la marihuana es muy arriesgado y puede tener consecuencias graves. Si tu hijo ya maneja, explícale que podría llegar a ser arrestado aún por consumir una cantidad mínima. Además, podría perder su licencia y enfrentar grandes multas y gastos al tener que contratar a un abogado.

Aprovecha lo que ven y oyen

Pon atención a lo que te cuenta sobre sus amigos, hermanos mayores, lo que ve en las redes sociales, en el Internet o en lo que consume como entretenimiento. Todo eso puede ser una buena oportunidad para hablar de forma espontánea sobre los riesgos de consumir marihuana y otras drogas.

Hablen de cómo puede afectar sus relaciones

Cuando les hables sobre cómo tener relaciones sexuales de forma segura, explícales que la marihuana puede afectar su juicio y hacer que tomen malas decisiones o se metan en situaciones de riesgo, especialmente si alguien los está presionando y deberían decir que no.

Adolescentes en la preparatoria

Motívalos a pensar, no solo a obedecer

En vez de imponerles reglas estrictas, hazlos pensar. Por ejemplo: “¿Qué piensas al ver a tus amigos o compañeros de escuela consumir marihuana u otras drogas?” o “¿Qué harías si te ofrecen algo?”

Enfóquense en sus metas

A los adolescentes les resulta más fácil decir no a las drogas cuando piensan en sus propias metas. En lugar de decirles “no consumas marihuana porque lo digo yo”, ayúdalos a encontrar sus propias razones. Por ejemplo: “Si quieres enfocarte en tus estudios, es importante que tengas la mente clara”.

Redefine lo que es ser “cool”

Habla con ellos sobre lo que realmente significa ser “cool”. Por ejemplo, si ven un programa o un post en las redes sociales que representan a las drogas como algo atractivo o deseable, pregúntales si creen que esto les muestra toda la realidad.

Prepáralos para situaciones reales

La mayoría de los adolescentes podrían llegar a encontrarse en situaciones donde sus amigos o conocidos están usando drogas. En vez de asumir que tus hijos las evitarán por completo, pregúntales: “¿Cómo te irías de manera segura de una fiesta donde hay drogas?”

¿Qué más debes saber sobre la marihuana?

El uso frecuente de la marihuana en adolescentes puede alterar el desarrollo de sus cerebros, así como afectar su memoria y su capacidad de aprender y concentrarse. Todo esto puede interferir con sus estudios.

Muchos de los productos que contienen marihuana en la actualidad, son más potentes que cuando tenías la edad de tus hijos. Algunos de ellos tienen cantidades increíblemente altas de THC, lo que conlleva un riesgo mayor de efectos negativos a corto y largo plazo. Consumirlos con frecuencia puede aumentar el riesgo de que los jóvenes desarrollen problemas serios de salud mental, como trastornos psicóticos.

El consumo de marihuana puede afectar la coordinación y la capacidad de reacción, y en el estado de Washington su uso está ligado a choques de tránsito fatales, especialmente cuando se mezcla con otras sustancias.

En el estado de Washington, la mayoría de los adolescentes que van a rehabilitación dicen que la marihuana es la droga que más usan. Desde el 2002, los menores de 18 años representan casi la mitad de las personas que entran en tratamiento, especialmente entre quienes lo hacen por primera vez.

¿Qué más debes saber sobre la marihuana?

El consumo de marihuana es ilegal para los menores de 21 años y ser arrestado podría complicar las posibilidades de conseguir un trabajo o recibir ayuda financiera para ir a la universidad.

El consumo de marihuana puede afectar la salud mental de los jóvenes, contribuyendo a una mayor ansiedad social y depresión.

