



A VECES NO PARECE, PERO  
**SÍ LES IMPORTA  
LO QUE TÚ PIENSAS.**

Aun cuando ya son más grandes, a los jóvenes sí les importa lo que sus padres, así como otros adultos en su vida, piensan, dicen y hacen. Una de las razones principales por las que los jóvenes no usan drogas es porque sus padres no las aprueban.

Platicar sobre la marihuana es una buena forma de empezar. No importa si crees que tu hijo/a consume marihuana o no.

Un mensaje de:

Oregon  
**Health**  
Authority

Visita [hablaconellos.info](http://hablaconellos.info) para obtener más información y descargar la versión completa de la Guía para padres.

Oregon  
**Health**  
Authority

[www.hablaconellos.info](http://www.hablaconellos.info)

CUANDO SE TRATA DE HABLAR SOBRE LA MARIHUANA,  
**NO HAY NADIE QUE PUEDA  
HACERLO MEJOR QUE TÚ.**

Una guía para padres, maestros y entrenadores



DESDE QUE EN OREGON SE LEGALIZÓ SU VENTA PARA ADULTOS,  
**LA MARIHUANA PARECE  
ESTAR EN TODAS PARTES.**

Está en aparadores de tiendas, en anuncios, en las noticias, en las redes sociales... Pero tú, como madre, padre, entrenador o maestro, eres una influencia más importante. Te sorprendería el impacto que puedes tener.





ES IMPORTANTE TOMARSE EL TIEMPO PARA HABLAR CON ELLOS AHORA,

## MIENTRAS SU CEREBRO SIGUE DESARROLLÁNDOSE.

- La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo del cerebro, especialmente de aquellas áreas que se encargan de la toma de decisiones y el aprendizaje.
- El cerebro de los adolescentes termina de desarrollarse por completo hasta alrededor de los 25 años de edad.
- Antes de esa edad, el cerebro está especialmente vulnerable a los efectos negativos de cualquier sustancia, como el alcohol, el tabaco o la marihuana.

Si todos los adolescentes están escuchando que la marihuana es “divertida, relaja y no hace daño”, les falta más información para tomar una decisión. Hay pruebas de que la marihuana puede perjudicar el desarrollo del cerebro. Si se usa en gran cantidad, se pierde el interés y la motivación para ir a la escuela, lo cual causa que aumente significativamente el número de personas que no terminan sus estudios. Y recuerda: sigue siendo ilegal para los menores de 21 años de edad y, sin importar la edad, manejar bajo los efectos de la marihuana es un delito.



## ESCUCHA. MANTÉN LA CALMA. Y MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.

Empezar a hablar con tu hijo/a sobre esto puede ser más fácil de lo que crees. Por ejemplo, puedes sacar el tema después de que ambos vean un anuncio o alguna noticia sobre marihuana. Podrías preguntarle algo como:

- ¿Qué piensas de ese anuncio (o de esa noticia)?
- ¿Qué sabes sobre la marihuana?
- ¿Qué dicen tus compañeros sobre la marihuana? ¿Qué has escuchado?



## NUESTRA GUÍA PARA PADRES PUEDE AYUDARTE.

Cuando hables con tus hijos sobre la marihuana, toma en cuenta los siguientes consejos para que la plática sea más productiva:

- Escucha con atención lo que tu hijo/a diga y también las preguntas que haga. Mantén una actitud atenta, curiosa, respetuosa y comprensiva.
- Deja bien en claro cuáles son las expectativas de tu familia sobre el consumo de marihuana.
- Ayúdale a tu hijo/a a escoger las palabras adecuadas para rechazar drogas cuando se las ofrezcan amigos, compañeros de clases o cualquier otra persona.
- En lugar de enfocarte en los posibles resultados negativos, enfócate en explicarle cómo la marihuana puede ser un obstáculo para que alcance sus metas.

Para obtener más consejos e información, descarga sin costo nuestra guía en [www.hablaconellos.info](http://www.hablaconellos.info). Fue diseñada para padres, para ayudarte a entender la marihuana, el mundo social de tus hijos y facilitarte el camino para tener una conversación informada y sin juicios.



## ¿CÓMO PUEDO HABLAR CON MI HIJO/A SI SÉ QUE YA ESTÁ FUMANDO MARIHUANA O SI YO LA FUMO?

**Si tu hijo/a consume marihuana**, mantén la calma y sigue adelante con la conversación. Intenta decir algo como: “consumir marihuana puede afectar tu salud y tu cerebro, por eso me preocupa. Yo te puedo ayudar.”

Recuérdale a tu hijo/a las reglas que se establecieron en la familia y las consecuencias de romper esas reglas. Deja la puerta abierta para resolver juntos cualquier problema.

**Si tú consumes marihuana, pues ya eres adulto**, explícale a tu hijo/a que, igual que con el alcohol, es ilegal consumir marihuana antes de cumplir 21 años.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre la razón por la que consumes marihuana, especialmente si tu hijo/a te ve hacerlo. Pregúntale a tu hijo/a: “¿Cómo te afecta mi consumo de marihuana? Me da curiosidad porque tú eres muy importante para mí”. Escucha a tu hijo/a y resuelvan juntos el problema.