

MARIJUANA: HABLAR CON JÓVENES SOBRE LA MARIJUANA

Los adultos pueden ayudar a los jóvenes a tomar la decisión de consumir o no consumir marijuana.



INICIAR LA CONVERSACION

Hablar con los jóvenes sobre la marijuana puede ser intimidante, especialmente si ya consumen marijuana.

Al iniciar una conversación, trate de mantener la mente abierta y hablar desde un lugar de amor y apoyo.

Haga preguntas abiertas sobre su consumo y su vida. *¿Por qué están considerando o eligiendo consumir marijuana? ¿Les ayuda a sobrellevar las emociones y el estrés? ¿Están aburridos con su rutina semanal?*

Es posible que la conversación no lleve al joven a evitar la marijuana. El joven todavía pueden elegir consumir marijuana. La conversación fue útil de todas formas.

Si la abstinencia no es un objetivo realista, ayude al joven a establecer límites en torno a su consumo (es decir, el consumo no debe interferir con los pasatiempos y las relaciones).

ABORDAR LAS PREGUNTAS, INCLUSO CUANDO NO SE TIENEN TODAS LAS RESPUESTAS

Si se sienten estancados, los adultos pueden dejar en claro que no son expertos, pero quieren hacer todo lo posible para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre consumir o no consumir marijuana.

¿QUÉ PASA SI UN ADULTO CONSUMIÓ ANTERIORMENTE O CONSUME ACTUALMENTE MARIJUANA?

La elección de consumir marijuana como adulto tiene menos riesgos para la salud que para los jóvenes.

Puede ser útil explicar los efectos negativos para la salud que la marijuana puede tener en los jóvenes, incluidos los posibles efectos dañinos en el desarrollo del cerebro y mayores posibilidades de desarrollar un trastorno de consumo.



¿Busca recursos o apoyo acerca del consumo de marijuana u otras sustancias? Llame al 311. Para más información sobre la marijuana, visite bphc.org/marijuana

*Efectos en la salud y otra información adaptados de www.CDC.gov/marijuana



NAVEGAR POR LA CONVERSACIÓN

Aquí hay algunos escenarios que pueden ayudar a los adultos a tener conversaciones significativas con los jóvenes sobre el consumo de marijuana:

Ellos dicen:
"Es una planta, es natural. No puede ser tan malo."

Dícales: "Hay muchas cosas que son naturales y dañinas. El tabaco también es una planta, pero sabemos que fumar causa problemas de salud."

REALIDAD Las percepciones de los adolescentes acerca de la marijuana pueden basarse en mitos o información inexacta. Hablar sobre estos mitos puede ayudar a los adolescentes a tomar decisiones más informadas.

Ellos contestan:
"Estás exagerando. No la consumo tan a menudo."

Pregúnteles: "Lo que te oigo decir es que no crees que sea un problema consumir marijuana. ¿Qué lo convertiría en un gran problema para ti?"

REALIDAD Ayudar a los adolescentes a establecer límites acerca de su uso, como limitar el uso a ciertos días de la semana, puede reducir los riesgos potenciales (es decir, ir al trabajo o a la escuela).

Ellos dicen:
"Es legal aquí. ¿Por qué harían legal algo que podría lastimarme?"

Dícales: "El alcohol y los cigarrillos son legales, pero esto no significa que sean seguros para los jóvenes. Las restricciones de edad protegen a los adolescentes de los efectos dañinos para la salud que los adultos tienen un menor riesgo de experimentar."

REALIDAD El consumo de marijuana puede afectar el desarrollo del cerebro de las personas jóvenes y tener efectos duraderos en la salud.

Ellos contestan:
"Tienes suerte de que no esté consumiendo alcohol u otras drogas. La marijuana es más segura."

Pregúnteles: "¿Por qué crees que la marijuana es más segura que el alcohol u otras drogas?"

REALIDAD El alcohol y los productos de tabaco son sustancias reguladas que muchos jóvenes reconocen como potencialmente dañinas para su salud.

Si busca recursos o apoyo acerca del consumo de marijuana u otras sustancias, por favor llame al 311.

Para más información sobre la marijuana, visite bphc.org/marijuana

