



Charlas sobre Cannabis:

Guía sobre qué es el Cannabis y
cómo hablar sobre Cannabis con
tu hijo adolescente



Staten Island Partnership
for Community Wellness

Preguntas frecuentes

¿No es la marihuana más segura para los adolescentes que el alcohol y el tabaco? La marihuana, el alcohol y el tabaco son drogas potencialmente dañinas. Cada una afecta a los adolescentes de manera distinta. El consumo adolescente de marihuana está asociado con numerosos problemas de salud listados anteriormente en este panfleto.

¿No es natural la marihuana, y por ello segura para los adolescentes? Hay muchas cosas naturales que no son buenas para nuestro cuerpo. Al margen de si es “natural” o no la marihuana puede dañar tu salud.

¿No es mejor que mi hijo consuma marihuana en casa, donde sé que está seguro? Las investigaciones nos dicen que los adolescentes que consumen alcohol en casa son más propensos a abusar del consumo fuera de casa. Lo mismo se mantiene para la marihuana.

¿Y los brownies y cookies de marihuana? ¿No son más seguros que fumarla? La marihuana, al margen de cómo se consuma, es dañina para la salud de los adolescentes. Algunos productos de marihuana que se ingieren o vaporizan son más potentes que la marihuana fumada. Los efectos sobre la salud del consumo adolescente de marihuana listados anteriormente en este panfleto son los mismos al margen de la manera de consumo.

Yo fumaba de niño, ¿por qué negar un ritual iniciático? Ten en cuenta que la mayoría de adolescentes no consumen marihuana, por lo que realmente no es un rito iniciático. La marihuana hoy es más potente que la que se consumía hace años. Además, algunos productos de marihuana a la venta son “concentrados” y son aún más potentes.

¿Cómo le digo a mi hijo que no fume si yo lo hago o lo hacía de joven? Igual que con el alcohol, dile a tu hijo que es ilegal consumir marihuana antes de los 21 años. El consumo regular de marihuana puede dañar el cerebro adolescente de manera distinta al cerebro de un adulto. Consumir marihuana en la adolescencia aumenta la posibilidad de convertirse en adicto.



Los Datos | ¿Qué debo saber sobre la marihuana?

¿Qué es la marihuana?

La marihuana es una de las drogas más consumidas en los U.S., es el producto de una planta, el cannabis sativa. El principal químico activo de la marihuana, también presente en otras formas de cannabis, es el THC. De los aproximadamente 400 químicos que contiene la planta de cannabis, el THC es el que más afecta al cerebro. Es un químico psicoactivo que da un subidón a quienes lo consumen.

¿Qué aspecto tiene?

Lo que llamamos marihuana es una mezcla verdosa o gris de flores y hojas secas y trituradas de esta planta.

¿Con qué otros nombres se conoce la marihuana?

Bud, blunt, chronic, dab, dope, ganja, grass, green, hash, herb, joint, loud, mary jane, mj, pot, reefer, sinsemilla, skunk, smoke, trees, wax, marijuana

¿Cómo se consume?

Muchos arman la marihuana suelta en forma de cigarrillo (llamado “porro”) o la fuman usando una pipa o pipa de agua (llamada “bong”) o en un puro (llamado “blunt”). Una sola inhalación se llama “pitada” o “hit”.

La marihuana también se puede mezclar con los alimentos o preparar en forma de té e ingerir.

En los estados en que la marihuana ha sido legalizada hay cada vez más comestibles o “edibles” de marihuana en las tiendas de venta de marihuana, incluyendo comidas preparadas y dulces con aspecto similar o idéntico al de otros productos conocidos (por ejemplo brownies, chocolate, galletas, pizza u ositos de goma).

La marihuana también puede ser vaporizada. Además, hay concentrados de marihuana como el hash, wax, tinturas y óleos.

Por qué la consumen los adolescentes



Los adolescentes consumen marihuana por distintos motivos como:

- para relajarse
- para divertirse
- para cambiar su perspectiva
- para encajar
- para experimentar
- para probar algo nuevo

Algunos lo ven como algo inofensivo y fácil de conseguir – a veces más fácil que el alcohol

¿Cuáles son los efectos a corto plazo del consumo de marihuana?

Los efectos de la marihuana a corto plazo incluyen problemas de memoria y aprendizaje, distorsión de la percepción (vista, sonidos, hora, tacto), problemas de razonamiento y resolución de problemas, pérdida de coordinación motora, aumento de la presión y la ansiedad. Estos efectos son aún mayores cuando la marihuana se combina con otras drogas.

¿Cuáles son los potenciales efectos a largo plazo del consumo de marihuana?

Los adolescentes experimentan emociones intensas debido a los cambios hormonales, lo que es parte de su desarrollo. Mientras la mayoría de adultos tienen diversas actividades y hábitos saludables a los que recurren para aliviar el estrés, esto puede ser distinto para un adolescente.

Si un adolescente usa la marihuana como método para combatir la ansiedad, la depresión o el estrés tendrá más posibilidades de continuar este comportamiento, porque funciona (y lo hace de inmediato). Proporciona un alivio y gratificación instantáneos. Entonces pueden pensar “Cuando estoy estresado fumo marihuana y eso me relaja.” En lugar de procesar un sentimiento y lidiar con él, lo alteran colocándose, lo que entorpece el proceso de adaptación emocional y hace que la tolerancia del adolescente al estrés disminuya, pues no ha vivido el paso natural de sus sentimientos y no ha necesitado buscar y encontrar una respuesta sana – como hacer deporte, pasar el rato con un amigo, tocar un instrumento, hablar con alguien sobre sus sentimientos o leer un libro – que les ayude a lidiar con la presión y el estrés que sienten.

Es por esto que los consumidores habituales de marihuana que comienzan en la adolescencia y lo dejan en la adultez tienen problemas para lidiar con sus emociones, debido a que aún están aprendiendo los comportamientos sanos y mecanismos de adaptación que debieron adquirir años atrás.

Es poco probable que la marihuana cause alguna discapacidad permanente o la muerte, pero demasiada cantidad puede tener efectos dañinos, y no es tan benigna como algunos adolescentes quieren que creas.

La marihuana puede aumentar el riesgo de tos crónica, bronquitis

(continúa en la página 5)

¿A qué debo estar atento en casa?



Además de a las propias drogas, debes estar atento a la presencia de papel de cigarrillo y pipas de cualquier tipo, así como bolsas plásticas pequeñas, contenedores y encendedores.

y esquizofrenia en personas vulnerables. También puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, y una serie de cambios de actitud y personalidad. Estos cambios pueden incluir un bajo rendimiento escolar, problemas con la comida y con el sueño. La marihuana, como cualquier otra droga, puede causar adicción. Afecta al sistema de recompensas del cerebro del mismo modo que otras sustancias – y la probabilidad de adicción aumenta para quienes comienzan a edad temprana.

¿Cómo sé si mi hijo adolescente consume?

Los adolescentes son adolescentes. Se levantan tarde, cambian de amigos, tienen cambios de humor y a veces tienen problemas en la escuela. ¿Cómo saber si tu hijo adolescente consume marihuana u otras sustancias? Estas son algunas posibles señales:

- Bajo rendimiento escolar
- Cambios abruptos de amistades
- Problemas de salud o de sueño
- Deterioro de las relaciones familiares
- Encerrado en sí mismo

En cualquier caso, **quien mejor conoce a tu hijo eres tú**. Confía en tu intuición.

Algunas posibles señales



Bajo rendimiento escolar



Cambios abruptos de amistades



Problemas de salud o de sueño



Deterioro de las relaciones familiares



Más encerrado en sí mismo

Empieza acá | ¿Cómo hablo con mi hijo sobre marihuana?

Hablar con un adolescente ya es difícil. Hacerlo sobre drogas y alcohol lo es aún más. Como padre a menudo encuentras resistencia. La buena noticia es que hay formas de hablar con tus hijos que promueven la comunicación positiva y abierta.

Ten la mentalidad correcta

Algunas herramientas útiles para prepararte para tener una charla sobre drogas:

- **Ten la mente abierta.** Si quieres tener una charla productiva con tu hijo adolescente debes tener en cuenta que cuando los niños se sienten juzgados o atacados suelen ser menos receptivos a tu mensaje. Sugerimos que, para lograr el mejor resultado para todos, trates de mantener una postura objetiva y abierta. Entendemos que esto es difícil y puede llevar tiempo.
- **Ponte en el lugar de tu hijo/a.** Por ejemplo, ten en cuenta la manera en que te gustaría que te hablasen al hablar sobre un tema difícil. Puede que te ayude pensar en cómo te sentías en tu adolescencia.
- **Ten claras tus metas.** Puede ayudarte escribirlas. Una vez sepas lo que te gustaría sacar de la conversación, puedes repasarlas y ver qué fue bien, qué fue mal, qué metas se cumplieron, cuáles quedaron pendientes para otro momento y si fuiste capaz de expresarte de forma efectiva.
- **Mantén la calma.** Si encaras a tu hijo adolescente con enojo o pánico esto ará más difícil alcanzar tus metas. Si tener esta charla te genera ansiedad encuentra algo que te relaje (dar un paseo, llamar a un amigo, meditar).

Posibles metas



Poner sobre la mesa el tema del consumo de mi hijo adolescente



Entender mejor las presiones a las que se ven sometidos en cuanto a las drogas



Expresar preocupación y apoyo



Evaluar cómo se siente mi hijo/a sobre la marihuana en general

(continúa en la página 7)

- **Sé positivo.** Si encaras la situación con vergüenza, enojo, amenazas o decepción, tu intento será contraproducente. En lugar de eso muéstrate atento, curioso, respetuoso y comprensivo.
- **No des sermones.** Ten en cuenta que si ya hablaste con ellos sobre drogas cuando eras más joven ya saben que estás en contra de su uso. Darles un sermón sobre esto probablemente hará que se cierren a hablar contigo, que se enojen o algo peor – podría ser malinterpretado como un gesto de desaprobación respecto a su persona y no a sus acciones, lo que puede llevar a un sentimiento de vergüenza y a un mayor consumo. Tratar de hacer valer tu autoridad para evitar que algo pase (“No puedes porque soy tu padre y así lo mando”) no es nada efectivo. Evita hablar desde un lugar de autoridad.
- **Busca un entorno cómodo.** El anuncio de una charla (“Quiero que hablemos sobre algo después de cenar”) normalmente es recibido con resistencia, mientras que un enfoque más espontáneo y casual rebaja la ansiedad de todos. Esto puede ser algo como dar un paseo y sentarse en un parque. Busca un lugar que no parezca demasiado encerrado, pero sin muchas distracciones.
- **Fíjate en el lenguaje corporal.** Si tu hijo está sentado, siéntate también. Si se levanta, pídele que se siente contigo. No señales ni cruces los brazos; estos son gestos cerrados, mientras que las piernas sin cruzar y una postura relajada son gestos abiertos.

Prueba la escucha activa

La escucha activa es una destreza muy efectiva que lleva práctica. A continuación tienes algunos ejemplos de cómo practicar la escucha activa con tu hijo/a.



Haz preguntas abiertas.

Estas son preguntas que piden algo más que un “sí” o un “no”.

Prueba: “¿Qué piensas sobre la marihuana?”



Sé positivo.

Busca el lado positivo a cada situación, por difícil que parezca.

Prueba: “Gracias por tu honestidad, realmente la valoro mucho.”



Haz que tu hijo sepa que lo escuchas.

Repite lo que te dice tu hijo – ya sea palabra por palabra o solo la idea.

Prueba: “Entiendo que te sientes sobrepasado y que fumar marihuana te relaja. ¿Es así?”



Resume y haz preguntas.

Muestra todo el tiempo que escuchas a tu hijo y pide su opinión.

Prueba: “¿Entendí todo bien? ¿Falta algo que añadir?”



Pide permiso.

Pregunta a tu hijo si están de acuerdo en hablar contigo sobre sus preocupaciones, y si les parece bien que les des tu opinión.

Prueba: “¿Es buen momento para hablar o prefieres esperar a después de la cena?”



Muestra empatía y compasión.

Muéstrate comprensivo para que tu hijo vea que lo entiendes.

Prueba: “Entiendo que fumar porros alivia tu ansiedad. Lamento que sientas tanta ansiedad; sé que es un sentimiento difícil de llevar. ¿Podemos pensar en alguna otra cosa que pueda ayudarte a relajarte?”

Tercera Edición, “Motivational Interviewing: Helping People Change,” William R. Miller y Stephen Rollnick

Palabras a evitar al hablar sobre marihuana (o sobre cualquier otro asunto con tu hijo/a adolescente)

| EVITA | EN SU LUGAR, USA |
|--|--|
| <p>PERO Sacaste buenas calificaciones pero sé que lo puedes hacer aún mejor.</p> | <p>Y Sacaste buenas calificaciones y sé que lo puedes hacer aún mejor.</p> |
| <p>DEBERÍAS Deberías dejar de fumar marihuana.</p> | <p>QUIERO Quiero que dejes de fumar marihuana, y estoy aquí para ayudarte.</p> |
| <p>MALO Fumar marihuana es malo para ti.</p> | <p>DAÑINO Fumar marihuana es dañino para tu salud y tu cerebro.</p> |
| <p>ESTÚPIDO Fumar marihuana es una decisión estúpida.</p> | <p>POCO SALUDABLE Fumar marihuana es poco saludable, y eso es lo que me preocupa.</p> |
| <p>DESAPRUEBO Desapruebo tus amistades</p> | <p>PREOCUPADO Estoy preocupado sobre tu grupo de amigos y me preocupa que no sean la mejor influencia.</p> |
| <p>DECEPCIONADO Estoy decepcionado porque hayas llegado tan tarde.</p> | <p>PREOCUPADO Me preocupa tu decisión de llegar más tarde de tu hora.</p> |
| <p>NO PUEDES No puedes llegar a casa a las 11 p.m. un día de escuela.</p> | <p>NO QUIERO No quiero que vuelvas a llegar tan tarde.</p> |

Ten paciencia

Recuerda ser claro en cuanto a tus metas, ser positivo y mostrar compasión. Todo esto lleva práctica, por lo que si la charla no va como esperabas recuerda que habrá otras ocasiones de probar estas tácticas. Ten más de una conversación, lo que te dará muchas oportunidades de hacerlo bien y mejorar lo que no fue tan bien la última vez.