



Cómo hablar con los jóvenes sobre la marihuana

Guía de conversación
sobre el cannabis para
padres, cuidadores y
adultos de confianza

Índice

Cómo usar esta guía	3
¿Qué es el cannabis?	4
¿Qué es la potencia?	6
Los efectos del cannabis	7
Efectos del cannabis en los jóvenes	8
El cannabis y la ley	9
Cannabis medicinal	10
Productos de cáñamo con efectos intoxicantes	10
El momento y el contexto para hablar sobre el cannabis	11
Consejos para la conversación	12
Enfoques apropiados según la edad	13
Lo que NO debe hacer	13
Situaciones prácticas	14
Si un joven dice que ha probado cannabis	16
Cuándo buscar ayuda profesional	19
Diferentes experiencias de los adultos	20
Almacenamiento seguro	21
Lista de verificación para conversar sobre el cannabis	22
Apoyo y recursos	23

Cómo usar esta guía

Los jóvenes escuchan hablar del cannabis en todas partes: cuando están con sus amigos, en las redes sociales, en la música y en muchos otros ámbitos. Sea cual sea su relación con un joven, los adultos de confianza son fundamentales para ayudarlo a tomar decisiones informadas.

Muchos adultos no saben por dónde empezar. Esta guía le ayudará a abordar la conversación con empatía, escuchar sin juzgar y compartir información basada en hechos.



¿Qué es el cannabis?

El **cannabis** es una planta, también conocida como hierba, marihuana, mota, entre muchos otros nombres. Conocer algunos de estos términos de jerga puede ayudarle a reconocer cuándo se está hablando de cannabis.

El cannabis contiene muchas sustancias naturales llamadas cannabinoides; los más comunes son el THC y el CBD.

- **THC (delta-9-tetrahidrocannabinol):** es el principal compuesto del cannabis que provoca el efecto intoxicante, también llamado "high". Puede causar efectos en la mente, como cambios en el estado de ánimo y en la percepción. Esto puede incluir ansiedad, depresión y paranoia. En dosis más altas, el THC también puede causar ansiedad, paranoia y otros efectos graves sobre la salud mental en algunas personas.
- **CBD (cannabidiol):** no provoca el efecto "high", pero algunas personas lo utilizan para relajarse o con otros fines.

Los productos de cannabis están disponibles en muchas formas diferentes. La rapidez con la que se sienten sus efectos y la duración de estos dependen en gran medida del tipo de producto y de la forma en que se consume.

Tiempo de inicio y duración de los efectos

Tiempo promedio de inicio y duración de los efectos según el tipo de producto:

El tiempo esperado para el inicio de los efectos del cannabis y su duración puede variar de una persona a otra.

MÉTODO DE CONSUMO	TIPOS DE PRODUCTOS DE CANNABIS	INICIO DE LOS EFECTOS	DURACIÓN DE LOS EFECTOS
Inhalación	Prearmados, flor, vapeadores, concentrados	Rápido (7 a 10 minutos)	Más corta (1 a 3 horas)
Tópicos	Lociones, ungüentos	Intermedio (30 minutos a 1 hora)	Más corta (1 a 3 horas)
Administración debajo de la lengua	Tinturas	Rápido (10 a 30 minutos)	Más corta (1 a 3 horas)
Ingestión	Cápsulas, comestibles	Más lento (1 a 4 horas)	Más prolongada (4 a 12 horas)

PARA CONSUMIR



Comestibles

El cannabis se combina con diferentes alimentos (gomitas, productos horneados, bebidas, etc.) y se metaboliza (es decir, se descompone) en el hígado a medida que el producto es digerido.



Cápsulas/tabletas

Se ingieren por vía oral y se absorben a través del sistema digestivo, de forma similar a un comprimido que no contiene cannabis.



Tinturas

Líquidos que contienen cannabis y se colocan debajo de la lengua mediante un gotero o una jeringa dosificadora para su absorción.



Pastillas para disolver /tiras orales

Estos productos se disuelven en la boca o debajo de la lengua.

INHALABLES



Cigarillos prearmados o preenrollados

La flor seca de cannabis se "enrolla" en forma de cigarrillo utilizando distintos tipos de papel para fumar.



Pipas y bongs

La flor seca de cannabis o los concentrados de cannabis se colocan en una pipa o bong y se fuman.



Concentrados

Extractos concentrados de cannabis que se colocan en un dispositivo para fumar y luego se inhalan (por ejemplo, dabs, shatter y wax).



Vapeadores (flor seca)

Cannabis que se consume mediante un dispositivo vaporizador para flor seca o mediante un cartucho con aceite concentrado de cannabis.

PARA APLICACIÓN



Productos tópicos

Generalmente se aplican sobre la piel e incluyen lociones, cremas y pomadas. Los compuestos transdérmicos, los parches y los supositorios liberan cannabis medicinal en el cuerpo.



El cannabis puede interactuar con los alimentos, los medicamentos y determinadas afecciones o enfermedades. Consulte con un profesional de la salud para obtener más información.

¿Qué es la potencia?

La **potencia** se refiere a la cantidad de THC presente en un producto de cannabis. Cuanto mayor sea la potencia, más "fuerte" será el producto de cannabis.

- Los niveles de THC pueden variar mucho.
- La mayoría de las flores de cannabis: aproximadamente entre **15 % y 30 % de THC**. (Nota: este porcentaje puede ser mayor en los cigarrillos prearmados que contienen concentrados).
 - Concentrados (dabs, wax, aceites para vapear): aproximadamente entre **60 % y 90 % de THC, o incluso más**.
 - Comestibles (bebidas, gomitas, pastillas): no más de **10 mg de THC por porción y un máximo de 100 mg de THC por paquete en el mercado legal de cannabis**.
 - Tinturas: **en el mercado legal del cannabis, contienen como máximo 10 mg de THC por porción y 1,000 mg de THC por frasco**.

Los productos con una mayor potencia tienen más riesgos, especialmente para los jóvenes. Además, los productos de cannabis adquiridos fuera del mercado legal pueden tener niveles de potencia poco confiables.



Los efectos del cannabis

La forma en que el cannabis afecta a una persona depende del tipo de producto, su edad, la cantidad que consume, su metabolismo y su nivel de tolerancia.

Efectos comunes:

CAMBIOS EN LA FRECUENCIA CARDÍACA Y LA PRESIÓN ARTERIAL

OJOS ROJOS Y BOCA SECA

MAREOS O SENTIRSE ATURDIDO

AUMENTO DEL APETITO

DIFICULTADES DE ATENCIÓN, MEMORIA Y COORDINACIÓN

TIEMPOS DE REACCIÓN MÁS LENTOS

EFFECTOS EN LA SALUD MENTAL, COMO

- Ansiedad o ataques de pánico
- Paranoia (sentir que está en peligro o que alguien lo vigila)
- Depresión o ánimo bajo
- Psicosis (pérdida de contacto con la realidad)



Lo que debe saber sobre el consumo frecuente de cannabis:

Los jóvenes pueden sentir estos efectos de manera diferente porque sus cerebros aún se están desarrollando. Con el tiempo, el consumo frecuente de cannabis también puede cambiar la forma en que responde el cuerpo.

Tolerancia
Con el consumo habitual, el organismo puede volverse menos sensible a los efectos del cannabis. Esto significa que una persona puede necesitar un producto más potente o consumir una mayor cantidad para sentir los mismos efectos.

Abstinencia
Cuando una persona deja de consumir cannabis después de haberlo consumido de forma habitual, puede experimentar síntomas temporales como irritabilidad, dificultades para dormir o muchas ganas de consumir. Estos síntomas suelen comenzar entre uno y dos días después de dejar de consumir y pueden durar varias semanas.

Trastorno por consumo de cannabis
Algunas personas pueden desarrollar un trastorno por consumo de cannabis, un problema de salud que hace que una persona continúe consumiendo cannabis, aunque le causa problemas en su vida diaria y le resulta difícil consumir menos o dejar de consumir. Este trastorno tiene tratamiento y debe consultarse con un profesional de la salud.

Nota: El riesgo de tener efectos no deseados en la salud mental es mayor cuando los productos contienen niveles elevados de THC, cuando una persona consume cannabis con más frecuencia o cuando hay antecedentes familiares de enfermedad mental grave.

Efectos del cannabis en los jóvenes

El cannabis afecta a los jóvenes de manera diferente que a los adultos.

La edad importa

El cerebro sigue desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años. La adolescencia es una etapa importante para el desarrollo cerebral, especialmente en las áreas relacionadas con:

- La memoria y el aprendizaje (hipocampo)
- La atención y la concentración (corteza prefrontal)
- La toma de decisiones y el control de los impulsos (corteza prefrontal)
- La regulación emocional (la capacidad de controlar las emociones, los sentimientos y el estrés) (amígdala y corteza prefrontal)

¿Qué pasa si "se prueba solo una vez"?

Experimentar con el cannabis ocasionalmente no causa automáticamente daños a largo plazo. Muchos jóvenes que lo prueban no lo usan con frecuencia.

Sin embargo, no es posible predecir quién desarrollará problemas. Incluso el consumo ocasional tiene riesgos, y la experimentación temprana puede llevar a usarlo con más frecuencia.

Efectos a corto plazo en adolescentes

Los jóvenes que consumen cannabis de forma habitual pueden experimentar:

- Dificultades en la escuela:** problemas para concentrarse, recordar información, prestar atención y completar tareas.
- Problemas de coordinación:** tiempos de reacción más lentos, lo que puede afectar la capacidad para conducir y el rendimiento deportivo.
- Cambios en la salud mental:** aumento de la ansiedad, ataques de pánico, dificultades para regular el estado de ánimo, depresión, pensamientos paranoides o pensamientos suicidas.
- Problemas de motivación:** menor motivación para realizar actividades que antes disfrutaban.
- Consumo excesivo o "greening out"** (consumir demasiado cannabis en poco tiempo): puede provocar ansiedad, paranoia, ataques de pánico, náuseas o vómitos intensos, latidos rápidos del corazón, desmayos y mareos.

Nota: Los niveles más altos de THC se asocian con una mayor probabilidad de desarrollar trastorno por consumo de cannabis y síndrome de hiperémesis cannabinoide.

Riesgos a largo plazo para los adolescentes

Las investigaciones muestran que el consumo frecuente de cannabis y los niveles más altos de THC durante la adolescencia aumentan los riesgos a largo plazo.

- Alrededor del 16% de los adolescentes que consumen cannabis desarrollarán trastorno por consumo de cannabis en comparación con alrededor del 10% de los adultos que comenzaron a consumir cannabis en la adultez.
- El uso problemático de cannabis es más probable cuando las personas comienzan a consumirlo durante la adolescencia.

Cualquier persona que consuma cannabis con frecuencia durante un período prolongado corre el riesgo de desarrollar síndrome de hiperémesis cannabinoide. Esta afección médica causa dolor abdominal intenso, náuseas persistentes y vómitos repetidos. En algunos casos, los síntomas son tan graves que las personas pueden necesitar atención médica de urgencia.

Nota: Los niveles más altos de THC están relacionados con una mayor probabilidad de desarrollar trastorno por consumo de cannabis y síndrome de hiperémesis cannabinoide.

El cannabis y la ley

En el estado de Nueva York, el cannabis es legal para personas de 21 años o más. Sin embargo, conducir bajo los efectos del cannabis es ilegal a cualquier edad.

Las personas menores de 21 años pueden usar **cannabis medicinal** con ayuda de un profesional de la salud. Los pacientes menores de 18 años también necesitarán permiso de uno de sus padres o de un tutor legal.

¿Qué significa "con licencia"?

El cannabis legal proviene de dispensarios con licencia en el estado de Nueva York para vender productos de cannabis. Estos establecimientos deben cumplir normas sobre los productos de cannabis que obtienen y venden. Además, deben verificar la identidad de los compradores para evitar la venta a menores de edad. Los productos de cannabis vendidos por dispensarios con licencia:

- Pasan pruebas para verificar su seguridad y potencia.
- Están etiquetados correctamente con su contenido de THC.
- Vienen en envases a prueba de niños y con diseños que no atraen a los niños.

Puede ser difícil distinguir entre productos de cannabis legales y productos de cannabis del mercado ilícito o no regulado. También puede ser difícil distinguir entre dispensarios con

licencia y dispensarios sin licencia. Que una tienda venda cannabis no significa que tenga licencia.

Busque:

La Herramienta de Verificación de Dispensarios en el exterior de los dispensarios con licencia:



El Símbolo Universal en los envases de los productos de cannabis



Qué puede decirles a los jóvenes

"Así como el alcohol es legal para los adultos, pero no para los adolescentes, lo mismo ocurre con la marihuana. La edad mínima legal existe porque los riesgos para la salud son mayores en los jóvenes".

"La marihuana está prohibida en escuelas. Por ley, las escuelas son zonas libres de drogas. Llevar marihuana a la escuela puede tener consecuencias negativas graves".



Cannabis medicinal

En Nueva York, los pacientes pueden calificar en el **Programa de Cannabis Medicinal** (Medical Cannabis Program) con ayuda de un profesional de la salud con licencia. Los productos de cannabis medicinal se compran en dispensarios médicos autorizados y se utilizan bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Diferencias clave:

- Es recomendado por un profesional de la salud.
- Su uso se supervisa para tratar condiciones médicas específicas y para controlar posibles interacciones con otros medicamentos.
- La dosis y el tipo de producto son determinados por profesionales de la salud.
- No hay una edad mínima, aunque los pacientes menores de 18 años necesitan la autorización del padre, la madre o un tutor.

Esto es diferente del consumo de cannabis para adultos por parte de los jóvenes o de usarlo por su cuenta (por ejemplo, usar cannabis para afrontar situaciones difíciles) sin orientación médica.

Qué puede decirles a los jóvenes

"Algunas personas usan cannabis como medicina bajo el cuidado de un médico, igual que otros medicamentos recetados. Pero como cualquier medicamento, el cannabis tiene riesgos para la salud, incluida la posibilidad de hacer daño o causar adicción. Por eso es importante hablar con tu médico sobre el tema."

Productos de cáñamo con efectos intoxicantes

Es posible que haya visto productos etiquetados como "THC derivado del cáñamo", "Delta-8", "Delta-10", "THC-O" o "HHC" a la venta en estaciones de servicio, tiendas de la esquina, tiendas de vapeo o por internet. Estos productos contienen THC o sustancias químicas similares al THC obtenidas a partir del cáñamo (un tipo de planta de cannabis).

Pueden intoxicarte, igual que la marihuana, aunque a veces con más riesgo porque no están sujetos a las mismas reglas de seguridad que el mercado de cannabis con licencia.

⚠ K2 y Spice no provienen de la planta de cannabis y su consumo puede causar la muerte.

Qué puede decirles a los jóvenes

"Que algo se pueda comprar en una estación de servicio, en una tienda de la esquina o por internet no significa que sea seguro. Estos productos tienen los mismos riesgos que la marihuana y, a veces, incluso mayores. No están sujetos a normas de seguridad, por lo que pueden ser impredecibles o contener contaminantes dañinos".

El momento y el lugar para hablar sobre el cannabis

Busque momentos "naturales" para iniciar la conversación:



En el automóvil

Las conversaciones lado a lado pueden sentirse menos intensas que las conversaciones cara a cara. El tema puede surgir de manera natural al pasar frente a un dispensario de cannabis o al escuchar un anuncio en la radio. Nadie tiene que mantener contacto visual y la conversación tiene un final claro cuando llegan a destino.



Mientras realizan una actividad juntos

Cocinar, pasear al perro, jugar al básquetbol o doblar la ropa. Mantener las manos ocupadas puede hacer que la conversación sea más fácil.



Después de ver o escuchar algo juntos

Una escena de una película, una noticia o la letra de una canción. Esto puede ofrecer una oportunidad natural para iniciar la conversación sin que parezca forzada.

El momento y el lugar para hablar sobre el cannabis también son importantes. Incluso aunque diga lo correcto, es posible que el mensaje no funcione como esperaba si el momento no es el adecuado.



A la hora de acostarse o en momentos tranquilos

Cuando el día está terminando y no hay apuro. Algunos jóvenes se sienten más cómodos para hablar por la noche.



Cuando ellos sacan el tema

Aunque no sea el momento "perfecto", si hacen preguntas o mencionan algo relacionado, aproveche la oportunidad. Puede ser la mejor ocasión.

¿Por qué se venden en todas partes? ¿Por qué son riesgosos?

Estos productos existen en un área legal poco clara. Una ley federal, la Ley Agrícola de 2018 (2018 Farm Bill), legalizó el cáñamo, lo que llevó a algunas empresas a fabricar productos intoxicantes derivados de esta planta y venderlos sin estar sujetos a las mismas normas y protecciones que se aplican al cannabis vendido en dispensarios con licencia.

Sin embargo, muchos estados, incluido el estado de Nueva York, han prohibido o restringido estos productos. Aunque están prohibidos, algunos continúan vendiéndose de manera ilegal.

Falta de normas y protecciones:

- Con frecuencia, estos productos no pasan pruebas de laboratorio para verificar su seguridad.
- Las etiquetas pueden incluir datos incorrectos sobre la cantidad de THC y otros ingredientes que contienen.
- El envase suele parecerse al de golosinas o snacks, lo que aumenta el riesgo de consumo por accidente.
- Pueden contener sustancias químicas o contaminantes perjudiciales.

Efectos impredecibles:

- Su potencia y sus efectos pueden variar mucho.
- Algunos productos pueden sentirse más fuertes o producir efectos distintos a los del cannabis convencional.
- El riesgo de consumir demasiado es elevado, especialmente en el caso de los productos comestibles.



Consejos para la conversación

Hablar sobre la marihuana no tiene que ser perfecto. Estos consejos simples pueden ayudar:

Mantenga la calma
Antes de iniciar la conversación, tómese un momento para reflexionar sobre cómo se siente usted.
Mantenga un tono de voz sereno y un lenguaje corporal abierto.
Respire profundamente.

Muestre curiosidad y haga preguntas abiertas
"¿Qué escuchaste últimamente sobre la marihuana?"
"¿Qué dicen las personas de tu edad sobre este tema?"

Escuche más de lo que habla
Los jóvenes tienen más probabilidades de expresarse cuando se sienten escuchados.

Practique la escucha activa
Concéntrese por completo en comprender su punto de vista, sin interrumpir ni planear su respuesta.

Use frases con "yo"
Hable desde su propio punto de vista. Use frases como "Yo siento que..." en lugar de "Tú hiciste..."

Valide las emociones
Reconozca que la conversación es difícil y valide sus sentimientos para ayudar a reducir la tensión.

Sea honesto
Está bien decir: "No estoy seguro de eso. Vamos a enterarnos juntos".

Tómese un descanso
Si las emociones se intensifican, haga una pausa y retome la conversación más tarde.
Sea sincero si necesita un descanso y animelo a hacer lo mismo.

Algunas formas de iniciar la conversación:

- "Quiero que esto sea una conversación, no dar una lección. Solo quiero asegurarme de que tengas la información correcta. Hablemos del tema".
- "Siempre puedes hablar conmigo, incluso si tomaste una decisión

con la que yo no estaría de acuerdo".

- "Prefiero que me hagas preguntas a mí y no que busques información en fuentes poco confiables".
- "Incluso si alguna vez te encuentras en una situación en la que has consumido cannabis, quiero que sepas que puedes llamarme e iré a buscarte, sin hacerte preguntas en ese momento".
- "Mi responsabilidad es mantenerte seguro y saludable, y para eso quiero que confíes en mí".

Mantenga la conversación abierta
Las conversaciones breves y frecuentes a lo largo del tiempo suelen ser más útiles que una única charla extensa. Si necesita hablar menos y escuchar más para mantener la conversación, ésta bien. No tiene que ser perfecto. Incluso las conversaciones breves o incómodas son mejores que el silencio.

Enfoques apropiados según la edad

Escuela intermedia (de 11 a 13 años): Desarrolle una comprensión básica y hable sobre seguridad.

- Mantenga la conversación simple y basada en hechos.
- Céntrese en el desarrollo cerebral y en la salud.
- Destaque que su cuerpo aún está creciendo.
- Hable sobre la presión de grupo y cómo decir que no.

Ejemplo: "Tu cerebro está creciendo mucho en este momento. Usar marihuana puede interferir con ese crecimiento."

Primeros años de secundaria (de 14 a 15 años): Hable sobre la presión social y las consecuencias a corto plazo.

- Reconozca que es posible que haya consumido cannabis o que conozca a personas que lo hacen.
- Hable sobre la toma de decisiones y sus consecuencias.
- Explique cómo el cannabis puede afectar el rendimiento escolar, las actividades y sus metas.
- Aborde la seguridad al conducir, especialmente al aceptar un viaje de amigos mayores o hermanos.

Ejemplo: "Sé que algunas personas de tu edad están probando marihuana. Hablemos de por qué eso es riesgoso para los jóvenes y cómo puedes manejarlo si te la ofrecen."

Últimos años de secundaria (16 años o más): Relaciono las decisiones con la independencia, la posibilidad de conducir, el trabajo y los planes futuros.

- Mantenga conversaciones más matizadas.
- Hable sobre los efectos a largo plazo en sus metas y su futuro.
- Aborde la relación con la salud mental y temas de seguridad, como conducir.
- Converse sobre cómo reducir los riesgos si ya ha experimentado con cannabis.

Ejemplo: "Estás pensando en tu futuro. Hablemos de cómo usar marihuana ahora podría afectar esos planes más adelante."



Lo que NO debe hacer

- Gritar, avergonzarlo o castigarlo de inmediato.
- Compararlo con sus hermanos, con otros jóvenes o con otros adultos en su vida.
- Cortar la conversación.
- Suponer lo peor sin hacer preguntas.

Estas respuestas pueden:

- Dañar la confianza.
- Hacer que sea menos probable que hable con sinceridad y sea honesto en el futuro.
- Aumentar la vergüenza y el aislamiento.
- Hacer que se pierdan oportunidades para comprender lo que realmente está ocurriendo.

Situaciones prácticas

Situación 1: "Pero todo el mundo lo hace"

Lo que dicen

"Todos mis amigos fuman marihuana y están bien".

Pruebe decir

"Puede que eso sea cierto para ellos en este momento. Algunas consecuencias no se notan de inmediato y pueden aparecer más adelante, como la ansiedad o depresión. Pero esto es lo importante: mientras más joven empieces y mientras más seguido uses marihuana, más riesgoso es."

Podría agregar: "Entiendo que esa ha sido tu experiencia. Me gustaría mantener nuestra conversación de hoy centrada específicamente en tu bienestar."

También puede compartir: "Puede que no sea tan común como piensas. Alrededor de 17 de cada 20 jóvenes en edad de escuela secundaria en el estado de Nueva York dicen que no usan marihuana con regularidad".

Por qué funciona

No está descartando lo que ve, sino que aporta más contexto y lo invita a pensar más sobre el tema.

Evite decir

"Tus amigos son unos idiotas" o "No están bien, créeme".

Por qué conviene evitarlo

Insultar a sus amigos puede ponerlo a la defensiva y hacer que sea menos probable que lo escuche.

Situación 2: "Automedicación"

Lo que dicen

"La marihuana ayuda con la ansiedad. He estado muy estresado por la escuela".

Pruebe decir

"El estrés y la ansiedad pueden ser difíciles de controlar. Algunas personas creen que la marihuana les ayuda con la ansiedad, pero lo que me preocupa es que, en los adolescentes, la marihuana puede empeorar la ansiedad con el tiempo. Puede parecer que ayuda en el momento, pero puede generar problemas mayores a largo plazo. Tratemos de entender qué está pasando y de encontrar otras maneras de ayudarte a sentirte mejor. ¿Qué es exactamente lo que te ha estresado en la escuela últimamente?"

Por qué funciona

Está validando sus sentimientos, proporcionando información precisa y ofreciéndole ayuda para resolver el verdadero problema.

Evite decir

"Eres demasiado joven para estar estresado" o "Tienes que aprender a lidiar con eso".

Por qué conviene evitarlo

Esto minimiza sus sentimientos y pone fin a la conversación. Buscará apoyo en otro lugar.

Estas situaciones muestran cómo distintas respuestas pueden ayudar a abrir una conversación o, por el contrario, cerrarla. No existe una respuesta perfecta, pero algunos enfoques suelen funcionar mejor que otros. Puede adaptar estas respuestas para que suenen como usted.

Situación 3: "Es natural, así que es seguro"

Lo que dicen

"Es solo una planta. Es natural, así que no puede ser tan malo para alguien".

Pruebe decir

"Tienes razón en que es una planta. Pero no todo lo natural es automáticamente seguro. El tabaco también es natural, al igual que la hiedra venenosa. Lo natural no siempre es inofensivo".

Por qué funciona

Está de acuerdo con la información, pero cuestiona la lógica por medio de ejemplos que pueden comprender fácilmente.

Evite decir

"Ese es un argumento absurdo".

Por qué conviene evitarlo

Esto pone fin a la conversación y podría hacer que se sienta tonto por preguntar.

Situación 4: "Los padres buena onda de al lado"

Lo que dicen

"Los padres de mi amigo le permiten fumar marihuana en casa. Dicen que así es más seguro".

Pruebe decir

"Sé que cada familia tiene sus propias reglas. En nuestra familia, no quiero que consumas marihuana mientras tu cerebro todavía está en desarrollo. En este momento, la opción más segura para tu salud es no consumir nada".

Podría agregar: "¿Qué opinas de lo que hacen los padres de tu amigo?"

Por qué funciona

No critica a la otra familia, pero sí deja en claro sus propios valores y las razones que los sustentan.

Evite decir

"Esos padres son unos idiotas" o "Voy a llamarlos ahora mismo"

Por qué conviene evitarlo

Atacar a otra familia pone a su adolescente en una situación incómoda y hace menos probable que vuelva a compartir información con usted.

Si un joven dice que ha probado cannabis

Enterarse de que un joven ha probado cannabis puede ser preocupante o dar miedo. Su respuesta en ese momento es importante. La forma en que reaccione puede influir en que siga confiando en usted y pidiéndole apoyo.



Agradezca su sinceridad y responda con empatía. Podría decir:

- "Me alegra que hayas sentido que podías hablar conmigo sobre esto".
- "Aprecio tu sinceridad".

Haga preguntas abiertas, si es posible, para comprender la situación.

Intente obtener más información antes de sacar conclusiones o dar consecuencias. Pregunte sobre lo siguiente:

Pregunte sobre su experiencia:

- "¿Qué te llevó a querer probarlo?"
- "¿Cómo te hizo sentir?"
- "¿Puedes contarme un poco qué te llevó a ese momento?"

Pregunte sobre lo que sabe y lo que piensa hacer:

- "¿Qué sabes sobre los riesgos del uso de marihuana?"
- "¿Te gustaría volver a probarla?" "¿Por qué?"
- "¿Podemos hablar de alguna preocupación que tengas?"

Entienda sus razones:

- "¿Usas marihuana para aliviar el estrés, la ansiedad u otras emociones?"
- "¿Sientes presión para consumir marihuana?"
- "¿Hay algo que esté pasando y de lo que te gustaría hablar?"

Escuche sin juzgar.

Permítale hablar. No interrumpa. Preste atención a lo siguiente:

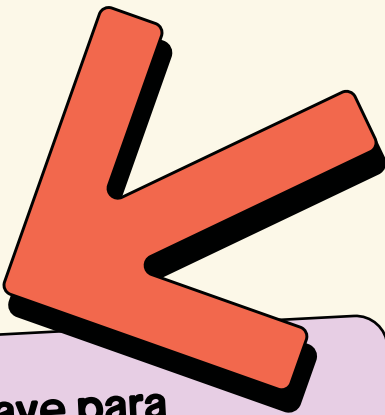
- Por qué lo probó.
- Cómo se siente al respecto.
- Si se trató de una experiencia aislada o de algo que se repite
- Qué otras cosas podrían estar ocurriendo en su vida.

Comparta información con calma.

Después de escuchar, comparta datos sobre el cannabis y los jóvenes:

"Quiero asegurarme de que entiendas algunas cosas importantes sobre la marihuana y el desarrollo del cerebro"

- El cerebro continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años.
- El consumo de marihuana puede afectar la memoria, el aprendizaje, la concentración, la salud mental, las emociones y las relaciones. Cuanto más joven es una persona cuando comienza a consumir y cuanto más frecuente es el consumo, mayores son los riesgos.
- Conducir bajo los efectos de la marihuana es ilegal y peligroso. La marihuana puede reducir el tiempo de reacción y dificultar la concentración. No conduzcas ni viajes con un conductor que haya consumido marihuana recientemente. Usa el transporte público o planifica con tiempo una forma segura de regresar.



"Algunas familias acuerdan una palabra o frase clave para situaciones en las que no sea posible conducir o conseguir un viaje seguro. Con un simple mensaje de texto, un adulto irá a recoger a la persona joven, sin hacer preguntas en ese momento."

Hable sobre los próximos pasos.

Si se trató de una experiencia aislada:

- "Es normal probar cosas nuevas. Te animo a esperar antes de volver a usar marihuana por ahora. Hablemos de por qué".
- "Si te vuelven a ofrecer marihuana, ¿qué responderás?"
- "Pensemos juntos en algunas maneras de manejar la presión de grupo".

Si consume cannabis ocasionalmente:

- "Me preocupa la frecuencia con la que estás usando marihuana. ¿Podemos hablar sobre cómo te está afectando?"
- "¿Qué te ayudaría a decidir no usarlo?"
- "¿Hay otras formas de relajarte, divertirte o manejar el estrés?"

Si consume regularmente:

- "Me preocupa la frecuencia con la que estás usando marihuana. ¿Está todo bien?"
- "Hablemos con un médico, un consejero o alguna otra persona que pueda ayudar".
- "Te quiero y quiero apoyarte para que tomes decisiones más saludables".

Establezca expectativas claras.

Deje en claro las reglas y expectativas de su familia:

- "Si estás pasando por un momento difícil o te sientes presionado, quiero que sepas que estoy aquí para ayudarte".
- "Me gustaría que sigamos hablando de esto".
- "Estoy de tu lado y siempre estaré aquí para ti".

Mantenga la conversación abierta.

Esta no debería ser una conversación única. Los jóvenes necesitan recibir información de manera repetida y contar con apoyo continuo a medida que crecen y enfrentan nuevas situaciones. Pregunte de vez en cuando:

- "¿Cómo estás?"
- "¿Hay algo que tengas en mente y de lo que quieras hablar?"
- "Estoy aquí para ti siempre que me necesites".

Por qué son importantes las conversaciones continuas:

- La comprensión y las experiencias de los jóvenes cambian a medida que crecen.
- La presión de grupo y las oportunidades para consumir cannabis pueden aumentar con el tiempo.
- Preguntarles con frecuencia cómo están les muestra que usted se preocupa por su bienestar y que está disponible para hablar.
- Las conversaciones repetidas ayudan a que los jóvenes recuerden la información.
- Mantienen abierta la posibilidad de que vengan a usted si tienen preguntas o problemas.

Señales de que es momento de volver a conversar

Tenga una conversación para ver cómo van las cosas si observa:

- Calificaciones más bajas o pérdida de interés en actividades.
- Cambios de estado de ánimo o aumento de la irritabilidad.
- Cambios en los patrones de sueño o en el apetito.
- Encontrar cannabis o elementos relacionados con su consumo.
- Interacción con noticias o publicaciones en redes sociales sobre el cannabis.
- Si están hablando sobre cannabis u otras sustancias en la escuela.

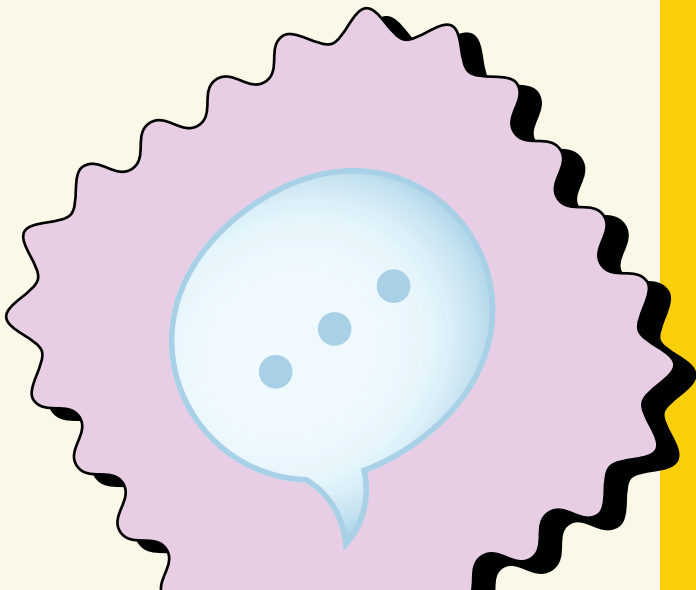


Cuándo buscar ayuda profesional

Considere hablar con un profesional de la salud, un consejero o un especialista en consumo de sustancias en los siguientes casos:

- El joven consume cannabis de forma regular (todos los días o varias veces por semana).
- El consumo de cannabis está afectando su rendimiento escolar, sus relaciones o las actividades que antes disfrutaba.
- Consume cannabis para manejar la ansiedad, la depresión, experiencias traumáticas o pensamientos o acciones suicidas.
- Ha intentado dejar de consumir, pero no puede o se niega a hacerlo.
- Consume otras sustancias junto con cannabis.
- Observa cambios significativos en su estado de ánimo, comportamiento o personalidad.
- Tiene síntomas de salud mental, como paranoia, ataques de pánico o depresión.

También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988, o chatear en línea en 988lifeline.org para obtener apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Hay consejeros comprensivos listos para escuchar sin juzgar.



Diferentes experiencias de los adultos

Como adulto, puede mantener conversaciones útiles sin importar su propia experiencia con el cannabis. Lo más importante es ser honesto y centrarse en la salud y el desarrollo de los jóvenes.

Es posible que los jóvenes le pregunten sobre su propio consumo de cannabis o que ya sepan algo al respecto. Estar preparado para hablar de su propia experiencia puede ayudar a responder con honestidad y, al mismo tiempo, guiarlos para tomar decisiones saludables.

Las siguientes son algunas formas de abordar la conversación según su situación:

Si no consume cannabis

Podría decir: "Yo no uso marihuana, pero sé que podrías oír hablar de ella entre tus amigos o en internet. Si alguna vez tienes preguntas, podemos hablar."

Si es paciente de cannabis medicinal

Podría decir: "Uso cannabis medicinal bajo la supervisión de mi médico para tratar [condición médica]. Mi médico me ayuda a utilizarla de forma segura y controla cómo me afecta. Esto es diferente del consumo de marihuana por parte de los jóvenes por su cuenta".

"Incluso los medicamentos pueden ser perjudiciales si se usan en el momento inadecuado o de manera incorrecta".

"Si estás teniendo dificultades con [la ansiedad, el sueño, el dolor, etc.], hablemos con un médico sobre las opciones que podrían ayudarte".

Si consume cannabis o lo ha consumido en el pasado

Podría decir: "Algunos adultos eligen consumir marihuana, pero para los jóvenes es diferente. El cerebro continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años. Consumir marihuana durante estos años puede afectar el crecimiento y el funcionamiento del cerebro. En Nueva York, la edad legal para comprar marihuana es de 21 años. Esto es importante para ayudar a proteger la salud y el desarrollo de los jóvenes".

"Cuando era más joven, probé la marihuana. Mirando hacia atrás, hay cosas que me habría gustado comprender mejor, como [xyz]".

También puede reconocer: "Que yo tome esta decisión como adulto no significa que sea la decisión adecuada para ti en este momento".

Si su consumo en el pasado tuvo consecuencias para usted, considere compartir detalles adecuados para la edad del joven: "Tomé algunas decisiones de las que me arrepiento. Quiero ayudarte a evitar esos mismos errores".

Prepárese para hablar de forma abierta sobre cualquier inquietud relacionada con su propio consumo de cannabis. Escuche con atención y evite ponerse a la defensiva.

Almacenamiento seguro

El almacenamiento seguro ayuda a prevenir la **exposición accidental**, que en los niños puede causar síntomas como somnolencia, confusión, pérdida del control muscular o dificultad para respirar.

Si tiene cannabis en su hogar, siga estas recomendaciones para mantener seguros a los jóvenes y a las mascotas:

- Guarde los productos de cannabis en un lugar seguro, **bajo llave, fuera de la vista** y del alcance de niños y mascotas.
- Mantenga los productos de cannabis en su **envase** original a **prueba de niños**.
- Mantenga los productos de cannabis **separados** de los alimentos y bebidas habituales, fuera de espacios comunes de la casa.
- Asegúrese de que los padres, abuelos, cuidadores y otros adultos de confianza comprendan los posibles riesgos asociados a la exposición accidental al cannabis. El almacenamiento seguro ayuda a prevenir exposiciones accidentales que, en los niños, pueden provocar síntomas como somnolencia, confusión, pérdida del control muscular o dificultad para respirar.
- Utilice **bolsas con cierre de seguridad, cajas u otros sistemas de almacenamiento seguros** para limitar el acceso.
- Deseche correctamente los envases y residuos de cannabis. Los residuos de cannabis, como restos de concentrados en palillos de algodón, colillas de cigarrillo y productos comestibles, deben tirarse en un recipiente de basura con tapa, **fuera del alcance** de los jóvenes o las mascotas.



Lista de verificación para conversar sobre el cannabis

Guía rápida para hablar con adolescentes sobre el cannabis

ANTES DE LA CONVERSACIÓN

- Elija un momento relajado.
- Tenga claro su objetivo: compartir información, escuchar y mantener abierta la comunicación.
- Mantenga la calma: su tono es más importante que encontrar las palabras perfectas.

DURANTE LA CONVERSACIÓN

- Pregunte, no acuse. Por ejemplo: "¿Qué has escuchado sobre el cannabis?"
- Escuche más de lo que habla.
- Haga preguntas abiertas.
- Use información basada en hechos, sin exageraciones.
- Mantenga la conversación breve para no perder su atención.
- Mantenga la calma si se resiste. Es normal que reaccione con fastidio.

PUNTOS CLAVE PARA HABLAR

- El cerebro se desarrolla hasta más o menos los 25 años; el cannabis interfiere en ese desarrollo.
- Riesgos reales: problemas de memoria, aprendizaje, salud mental, síndrome de hiperémesis cannabinoide y adicción.
- Puede acudir a usted siempre que tenga preguntas.
- Reglas familiares claras y las razones por las que son importantes.

SI YA LO HA PROBADO

- Haga una pausa antes de responder.
- Agradezca su sinceridad.
- Haga preguntas para entender, no para interrogar.
- Comparta información con calma, sin avergonzarlo ni juzgarlo.
- Decidan juntos cuáles serán los próximos pasos.

DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN

- Vuelva a hablar del tema una o dos semanas después.
- Preste atención a los cambios (calificaciones, estado de ánimo, amistades o actividades).
- Hágale saber que puede acudir a usted si tiene preguntas.
- Predique con el ejemplo: lo que hace es tan importante como lo que dice. ¡Sea honesto acerca de su propia relación con el cannabis!

Recuerde:

Las conversaciones incómodas no siempre se sienten bien, pero aun así ayudan. Mantenga la constancia. Lo más importante es la relación entre ustedes.



Apoyo y recursos

Si necesita ayuda, o si la necesita la persona joven en su vida, puede comenzar de la siguiente manera:



Personas que pueden ayudar:

- Un médico o profesional de la salud.
- Un consejero escolar o trabajador social.
- Una organización comunitaria de confianza o un programa para jóvenes.

Puede recibir ayuda gratuita, confidencial y sin prejuicios.

¿Necesitas ayuda ahora?

988, línea de crisis y prevención del suicidio

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en línea en 988lifeline.org

Gratis. Disponible 24/7. Confidencial.

¿Te sientes estresado o abrumado?

Visita bewell.ny.gov

Accede a herramientas rápidas para calmar tu mente, manejar el estrés y dormir mejor.

¿Te preocupa el uso de sustancias — el tuyo, el de un amigo o el de un familiar?

Llama al 1-877-8-HOPENY o envía un mensaje de texto con la palabra **HOPENY (467369)**

Apoyo gratuito y sin prejuicios, en cualquier momento.

¿Sientes mareo o malestar por haber usado demasiado cannabis? ¿Lo usaste sin querer?

Llama al Centro del Envenenamiento para obtener ayuda: **1-800-222-1222**.

Marca al **911** si hay una emergencia médica.

¿Le interesa aprender más sobre la marihuana?

Conozca los datos. Tome decisiones informadas.

Escanee para visitar

Pruebe el iniciador de conversación online.



cannabishonestly.org

Información real sobre el cannabis, tu cerebro y cómo reducir los riesgos.

Visite cannabishonestly.org para obtener más información, encontrar recursos y probar la herramienta en línea Cannabis Convo Starter para ayudarle a prepararse.

Pruebe el iniciador de
conversaciones online.

