



Guía de conversación



Sección 1 Su función

Es medicinal

Te ayuda.
con el estrés.

PROVOCA
ANSIEDAD

TE FRÍE EL
CEREBRO



Si no habla con su hijo adolescente sobre el cannabis, es posible que esté recibiendo mensajes contradictorios.

Los adolescentes reciben todo tipo de mensajes contradictorios sobre el cannabis, tanto de sus amigos como de las redes sociales y otras fuentes. Puede resultarles difícil distinguir lo que es real. Aquí es donde usted entra en juego. La verdad es que, cuando los adolescentes consumen cannabis, esto puede interferir en el desarrollo del cerebro. El tetrahidrocannabinol (THC), el compuesto químico activo del cannabis, afecta al sistema que controla la memoria, la concentración, el estrés y más.

Usted tiene una función importante que desempeñar en la prevención del consumo de cannabis entre los adolescentes.

Estar ahí para los jóvenes en su vida y proporcionarles información real y científica sobre el cannabis es el primer paso para ayudarles a tomar decisiones más informadas sobre el consumo de cannabis.

A veces, puede ser difícil de creer, pero usted es la persona que más influye en el comportamiento de un menor. Las investigaciones demuestran que los niños son menos propensos a probar el cannabis y las drogas ilegales cuando los adultos hablan con ellos sobre los riesgos y los daños del consumo precoz.^{1,2,3}

Sección 2

Guía de conversación

¿Cuál es la mejor manera de hablar sobre el cannabis?

Por muy incómoda que sea la conversación, los adolescentes realmente escuchan.



Use estos consejos para iniciar la conversación:



Comience a hablar temprano: Normalice el tema del cannabis antes de que sus hijos se planteen probarlo. Podría ser tan pronto como a los 10 años o cuando empiezan a hacer preguntas.



Adhiérase a los hechos: Las exageraciones podrían provocar que los jóvenes le den vueltas los ojos. Base la conversación en los datos científicos, como el impacto que el uso por parte de menores puede tener en el desarrollo del cerebro y la salud mental.



Mantenga un tono informal: Las reuniones familiares formales y las charlas pueden resultar intimidantes para los niños. Encuentre momentos informales, como en el carro o de camino al colegio, para charlar sobre el cannabis.



Mantenga una comunicación bidireccional: En lugar de hablarles a los adolescentes, hable con ellos. Escuche activamente sus pensamientos sin juzgar y motívelos a hacer preguntas que ayuden a demostrar que ellos le importan.



Aclare los mitos: Los adolescentes escuchan cosas como “todo el mundo fuma cannabis” o “es natural, así que es seguro”. Ayúdeles a distinguir la realidad de la ficción sin sonar moralista, simplemente exponga la verdad.



Mantenga la calma: Si cree que están consumiendo, respire profundamente. Las reacciones impulsivas o dramáticas pueden ser contraproducentes. Intente comprender lo que les está pasando y hablen del tema. Ofrezca alternativas más saludables para lidiar con el estrés o la presión, y ofrezca razones reales por las que podría valer la pena dejar de consumir.



Ayúdeles a decir no: Practique formas de negarse, como “No, gracias, no consumo cannabis” o “Esta noche no, tengo un partido”. Asegúrese de que sepan que está bien decir que no y que tienen su apoyo.

No diga:

“Siéntate. Tenemos que hablar”.

“Porque yo lo digo”.

“Todo el mundo se estresa, solo tienes que saber controlarlo”.

Diga:

“¿Tienes un minuto? Quiero saber qué piensas”.

“Porque quiero lo mejor para ti y la ciencia está empezando a demostrar los riesgos que conlleva el consumo para los adolescentes”.

“Me preocupa tu salud mental y el cannabis puede hacer que el estrés sea más difícil de controlar”.

Tenga preparadas respuestas para todas las preguntas difíciles o devoluciones con las que puedan responder.



“Pero es natural”.

“Eso no significa que sea seguro para ti en este momento. Aunque proviene de una planta, el cannabis contiene la sustancia química THC. Debido a que tu cerebro se está desarrollando, los efectos del THC son más intensos y pueden afectar su funcionamiento, incluso provocando daños a largo plazo”.⁴

“Hay cosas peores que podría estar haciendo, como fumar tabaco u otras drogas”.

“Todas las sustancias son perjudiciales de diferentes maneras y consumir cannabis siendo menor de edad puede conllevar riesgos. A medida que tu cerebro se desarrolla, está creando nuevas conexiones. Muchas sustancias, incluido el cannabis, pueden interrumpir ese proceso de crecimiento y provocar daños”.⁴

“He oído que es bueno para la salud mental”.

“La ciencia está en constante evolución y hoy en día sabemos mucho más sobre cómo afecta el cannabis a los niños. Cuando eres adolescente y estás creciendo, el THC puede desequilibrar la producción química natural de tu cuerpo, empeorando los sentimientos de estrés y ansiedad, en lugar de mejorarlos”.²

“Si es tan malo, ¿por qué es legal?”

“Buena pregunta. El cannabis solo es legal en algunos estados para adultos mayores de 21 años. Tu cerebro no se termina de desarrollar hasta que tienes más de 20 años. Si consumes cannabis antes de esa edad, el THC puede dañar el hipocampo, el cerebelo y la amígdala, lo que pone en riesgo tu memoria, capacidad de atención, coordinación y salud mental”.⁴

“Pero mucha gente exitosa lo consume”.

“Es una buena observación, pero cada persona es diferente y lo que se ve en las redes sociales no siempre incluye toda la información. Evitar el consumo de cannabis entre los menores es la mejor manera de permitir que tu cerebro desarrolle todo su potencial”.^{4c}

“¿No consumías cannabis cuando eras joven?”

“Sí, pero en aquel entonces, no sabíamos que podía dañar el cerebro de los adolescentes y el cannabis no era tan fuerte. El cannabis actual contiene cantidades mucho más elevadas de THC que hace tan solo 10 años. Cualquier cantidad de THC es perjudicial para el cerebro, pero las concentraciones más elevadas del cannabis moderno también tienen fuertes repercusiones”.^{5,6}

Sección 3

Recursos

¿Dónde puedo obtener más información?

Use estos enlaces útiles para obtener más información sobre el consumo de cannabis entre los menores de edad.

- **Administración de Servicios de Tratamiento por Consumo de Sustancias y de Salud Mental**
Proporciona información sobre los riesgos del consumo de cannabis: [samhsa.gov/marijuana](https://www.samhsa.gov/marijuana)
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
Proporciona datos, información y preguntas frecuentes sobre el cannabis: [cdc.gov/cannabis/about](https://www.cdc.gov/cannabis/about)
- **Recursos locales**
[RecoveryNetworkOfOregon.org](https://www.RecoveryNetworkOfOregon.org)
[LinesForLife.org](https://www.LinesForLife.org)

Fuentes

1. Instituto Nacional sobre el Consumo de Drogas (National Institute on Drug Abuse) (2022). Marihuana: Datos que los padres deben saber, cómo iniciar la conversación. <https://nida.nih.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/starting-conversation>
2. Ramikie, T. S., Rita Nyilas, R., Rebecca J Bluett, R. J., Joyonna C Gamble-George, J. C., Hartley, N. D., Mackie, K., Watanabe, M., Katona, I., & Patel, S. (2014). Múltiples modos mecánicamente distintos de movilización de endocannabinoides en las sinapsis glutamatérgicas de la amígdala central. *Neuron*, 81(5), 1111-1125. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.01.012>
3. Administración de Servicios de Tratamiento por Consumo de Sustancias y de Salud Mental. (2022). Por qué debes hablar con tu hijo sobre el alcohol y otras drogas. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child>
4. Oficina del Cirujano General. (2019). Aviso del Cirujano General de los Estados Unidos: El consumo de marihuana y el desarrollo del cerebro. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html>
5. ElSohly, M. A., Mehmedic, Z., Foster, S., Gon, C., Chandra, S., & Church, J. C. (2016). Cambios en la potencia del cannabis en las últimas 2 décadas (1995-2014): Análisis de los datos actuales en Estados Unidos. *Biological Psychiatry*, 79(7), 613-619. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.004>
6. Chandra, S., Radwan, M. M., Majumdar, C. G., Church, J. C., Freeman, T. P., & ElSohly, M. A. (2019). Nuevas tendencias en la potencia del cannabis en EE. UU. y Europa durante la última década (2008-2017). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(1), 5-15. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-00983-5>