

Ahora que la marihuana es legal en Washington...



Cómo prevenir el consumo de
marihuana entre los jóvenes:
una guía para padres de familia.



Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION



**Social Development
Research Group**

¿Cómo afecta el consumo de marihuana la salud de los adolescentes?

Tres razones por las que a USTED le debe importar:

1. La marihuana es **adictiva**.
2. Es ilegal que las personas menores de 21 años la consuman.
3. El consumo de marihuana **evita que digan Sí** a otras oportunidades maravillosas que la vida les ofrece.

¡La buena noticia!

La mayoría de los estudiantes del último año de preparatoria (73%) en el estado de Washington NO consumen marihuana.

Sin embargo, después del alcohol, la marihuana es la droga de uso más común entre los estudiantes de preparatoria que consumen drogas. Alrededor del 20% de los estudiantes de primer año de preparatoria han consumido marihuana en los últimos 30 días. Es más probable que aquellos que la consumen obtengan calificaciones más bajas en la escuela.

La marihuana es adictiva. La mayoría de los adolescentes que se inscriben en el programa de tratamiento para el abuso de sustancias en el Hospital Infantil de Seattle informan que la marihuana es la principal o la única droga que consumen. Los adolescentes que identifican otras drogas como su droga favorita, a menudo afirman que también consumen marihuana. Es cuatro veces más probable que los adolescentes que empiezan a consumir marihuana antes de los 14 años de edad se vuelvan adictos cuando llegan a la edad adulta. La adicción a la marihuana es más común entre los adolescentes que entre los adultos dado que sus cerebros están aún en desarrollo y son vulnerables.

Algunos adolescentes cometen el error de creer que la marihuana puede ayudar a reducir los problemas de TDAH (Trastorno de déficit de atención con hiperactividad) o ansiedad, y a mejorar su concentración en la escuela. Pero, en realidad, los adolescentes que consumen marihuana pueden tener:

- Mayor dificultad para la memorización
- Ideas y percepciones distorsionadas (pensamientos exagerados o irracionales)
- Alucinaciones
- Paranoia
- Ansiedad
- Depresión
- Una disminución permanente en el Coeficiente Intelectual con el consumo prolongado. De hecho, es más probable que los adolescentes que consumen marihuana fracasen en la escuela, lo cual puede llevarlos a dejar los estudios.

Los adolescentes adictos a la marihuana a menudo enfrentan nuevos problemas de salud mental como ansiedad, depresión y paranoia. Asimismo, la adicción a la marihuana puede empeorar problemas de salud mental existentes. Cuando los adolescentes son adictos a la marihuana, a menudo les falta motivación y energía, y pierden interés en actividades que solían disfrutar.

¿Qué puede hacer USTED?

Incluso siendo adolescentes, **a los hijos sí les importa lo que dicen sus padres.** Una de las razones clave por las cuales los adolescentes optan por no consumir drogas es que saben que sus padres no lo aprueban.

Expresa una actitud en contra de su consumo. Es cinco veces más probable que los niños cuyos padres tienen una actitud positiva hacia el consumo de marihuana, la consuman al llegar al octavo año escolar.

¡Empiece a tiempo!

- Dado que los adolescentes que consumen marihuana a menudo empiezan a partir de los 14 años de edad, los padres deben empezar una conversación continua sobre las drogas cuando sus hijos cursen el cuarto o quinto año de primaria.
- Sea claro y específico sobre las expectativas familiares sobre el consumo de marihuana.

.....
Qué decirle a niños de cuarto y quinto año de primaria: *“¿Qué sabes acerca de la marihuana? ¿Sabes que la marihuana puede perjudicar tu salud? El consumo de marihuana es ilegal para cualquier persona menor de 21 años. Queremos que te vaya bien en la escuela, así que tenemos una regla familiar contra el consumo de drogas, incluida la marihuana”.*
.....

Enseñe y practique habilidades para rechazar las ofertas de drogas.

- Practique con su hijo/a qué rol asumiría en situaciones sociales donde un compañero le ofrece marihuana.
- Ayúdelos a encontrar las palabras adecuadas para rechazar las ofertas de drogas.
- Ayúdelos a sugerir una alternativa para el consumo de drogas.
- Hágales saber que está bien alejarse de alguien, incluso de un amigo, que les ofrezca drogas y, de ser necesario, llamarlo a usted para que vaya por él para llevarlo a casa.

.....
Qué decirle a los adolescentes: *“¿Recuerdas nuestra regla familiar contra el consumo de marihuana? Hablemos de cómo puedes rechazar las drogas, incluida la marihuana, si te las ofrecen”.*
.....

Establezca reglas claras.

Comunique la importancia de la conducta sana y establezca reglas claras y específicas sobre la prohibición del consumo de marihuana y otras drogas. Esto puede ser parte de una conversación más amplia sobre expectativas de cosas como:

- Quehaceres domésticos
- Seguir las reglas de los padres
- Mostrar respeto por los miembros de la familia
- Horas de irse a dormir
- Horas de regresar a casa
- Obedecer las leyes y las reglas escolares
- Asistencia a la escuela y a sus clases

Provea consecuencias negativas consistentes por no cumplir las reglas. Recuerde felicitar a sus hijos por sus buenas elecciones y conductas sanas.

Qué decir: *“Es importante para nuestra familia que nos mantengamos sanos y seguros. Una manera de lograrlo es evitar el consumo de drogas, incluida la marihuana. Esto es especialmente importante para los adolescentes dado que sus cerebros están aún madurando y la marihuana puede perjudicar el cerebro aún en desarrollo. Por eso tenemos una regla familiar contra el consumo de marihuana.*

Si descubrimos que consumes drogas, ¿cuál crees que sería una consecuencia justa para esta desobediencia?”

Manténgase al tanto de las actividades de su hijo.

- Observe el comportamiento de su hijo para asegurarse de que sigue las reglas.
- Involúcrese en la vida de su hijo y conozca a sus amigos.
- Manténgase en comunicación con otros padres de familia a fin de apoyarse mutuamente para mantener a sus hijos alejados de las drogas.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación.

- Cenen juntos.
- Realicen actividades familiares divertidas.
- Comuníquese de la misma manera que su hijo (mensajes de texto, correo electrónico, Facebook, Twitter).



Observe su propio comportamiento.

Usted es un modelo para sus hijos, así que piense en lo que hace y el mensaje que le da a su hijo adolescente.

- Evite beber demasiado en presencia de sus hijos pequeños o adolescentes.
- No consuma marihuana en presencia de sus hijos pequeños o adolescentes.

¿Qué hago si descubro que mi hijo o hija adolescente consume marihuana u otras drogas o rompe otras reglas familiares?

- Mantenga la calma.
- ¡La comunicación es clave! Al enfrentar problemas de conducta, es importante comunicar su desaprobación respecto al comportamiento sin que su hijo o hija se sienta rechazado o crea que es una mala persona.
- Recuérdele las reglas que establecieron y las consecuencias que conlleva romperlas.
- Deje una vía abierta para solucionar problemas.

¿Qué debo evitar?

No reaccione de manera exagerada. Esto puede provocar que su hijo corra mayores riesgos para demostrarle que es independiente. Cuando las consecuencias parecen demasiado duras, es más probable que su hijo:

- Se vuelva rebelde.
- Sienta resentimiento.
- Se desquite y empeore su comportamiento.

Este no es momento para el enojo, las acusaciones, los insultos o el sarcasmo.

¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija adolescente consume marihuana?

Permanezca atento a cambios en el comportamiento de su hijo, por ejemplo, descuido en su arreglo personal, cambios de humor, y problemas en la relación con los miembros de su familia y amigos. Asimismo, los cambios en sus calificaciones escolares, faltar a la escuela, perder interés en sus actividades favoritas y los cambios en sus hábitos de comidas y sueño podrían estar relacionados con el consumo de drogas.

Si alguien está drogado con marihuana, puede:

- Parecer mareado o falto de coordinación
- Parecer bobo o risueño sin razón alguna
- Tener los ojos rojos o muy irritados
- Tener dificultad para recordar cosas que acaban de suceder
- Despedir el olor en su ropa y en su recámara
- Usar incienso y otros desodorantes ambientales
- Usar gotas para los ojos
- Usar ropa o joyería o tener carteles que promuevan el uso de drogas
- No tener una explicación para el uso del dinero

¿Qué debo hacer si mi hijo o hija adolescente continúa consumiendo marihuana, incluso después de sufrir las consecuencias?

Si usted piensa que su hijo adolescente es adicto o no puede dejar de consumir marihuana u otras drogas, comuníquese con su doctor o con la Línea de Asistencia del Estado de Washington al 1-866-789-1511 y marque 1 para español.

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 todas drogas potencialmente perjudiciales. Cada una afecta a los adolescentes de diferente manera. El consumo de marihuana por parte de los adolescentes se asocia con muchos problemas de salud y seguridad.

¿Acaso la marihuana no es natural y por lo tanto está bien que la consuman los adolescentes?

Existen muchas cosas naturales que no son buenas para nuestro cuerpo. Independientemente de ser “natural” o no, la marihuana puede perjudicar la salud de los jóvenes.

¿No es mejor que mi hijo consuma marihuana en casa, donde puedo vigilar que esté seguro?

Las investigaciones demuestran que es más probable que los adolescentes que consumen alcohol en casa abusen de él cuando están fuera de casa. Lo mismo aplica para la marihuana.

¿Qué hay sobre los pasteles y las galletas de marihuana? ¿No son más seguros que fumarla?

La marihuana, sin importar cómo se consuma, es dañina para la salud de los adolescentes. Los efectos sobre la salud del consumo de marihuana en adolescentes, enumerados anteriormente en este folleto, son los mismos sin importar si se fuma, se vaporiza o se ingiere.

Yo fumé cuando era niño, ¿por qué negar un ritual de iniciación?

Tenga en mente que la mayoría de los adolescentes no consumen marihuana, así que en realidad no es un rito de paso a la edad adulta. La marihuana de hoy es más potente que la que estaba disponible en los años 1900. Además, algunos productos de marihuana que se venden son “concentrados” y son aún más potentes.

¿Se puede tener una sobredosis de marihuana?

Aunque los adolescentes no mueren por consumir marihuana, el consumo de la misma puede causar daños. Los adolescentes no mueren de una sobredosis de cigarrillos, pero éstos siguen siendo perjudiciales.

¿Cómo decirle a mi hijo que no fume si yo lo hago actualmente o lo hice de joven?

Al igual que tratándose del alcohol, diga a su hijo que es ilegal consumir marihuana hasta no cumplir 21 años. El cerebro de los adolescentes se puede dañar por el consumo regular de marihuana en maneras que el cerebro adulto no se daña. Consumir marihuana en la adolescencia aumenta la probabilidad de que una persona se vuelva adicta a ella.

¿Se puede uno drogar por inhalar el humo secundario de la marihuana?

El humo secundario de la marihuana puede producir un “efecto por contacto”. Esto es un problema particular para los adolescentes, dado que cualquier uso de marihuana en menores de edad es ilegal.

Leyes de Washington sobre la marihuana y los menores de edad

En 2012, los votantes del estado de Washington aprobaron la Iniciativa 502, que creó un sistema legal para el comercio de marihuana. Los adultos mayores de 21 años tienen permitida la posesión de pequeñas cantidades de productos de marihuana.

Los productos legales incluyen alimentos y bebidas con infusión de marihuana en ellos. Algunos de estos productos pueden parecer atractivos para la juventud y confundirse con alimentos y bebidas comunes. Ejemplos de ellos incluyen dulces, bebidas no alcohólicas, productos horneados y jugos.

La nueva ley permite hacer publicidad a la marihuana. Esté consciente de la publicidad sobre la marihuana a la que su hijo está expuesto en internet, en revistas y periódicos, y en la comunidad. Hable sobre los anuncios y los mensajes que estos envían. Use estas pláticas para enfatizar sus reglas familiares sobre no consumir drogas, incluida la marihuana.

La ley no cambió para las personas menores de 21 años. Al igual que el alcohol, los productos de marihuana siguen siendo ilegales para las personas menores de 21 años. La posesión de más de 40 gramos es un delito.

Es ilegal para las personas menores de 21 años conducir después de consumir marihuana, independientemente de la cantidad. A esto se le llama “cero tolerancia”.

Se considera un delito que los adultos proporcionen marihuana a personas menores de 21 años, incluyendo que los padres proporcionen marihuana a sus propios hijos.

Es ilegal consumir (fumar, ingerir, beber) productos de marihuana en público.

Para notificar sobre el uso de marihuana por parte de menores de edad, comuníquese al 911.

Recursos

Prevention WINS

Una coalición para la prevención del abuso de sustancias en jóvenes en el noreste de Seattle (información en inglés).

www.PreventionWorksInSeattle.org

El Programa de Abuso de Sustancias para Adolescentes del Hospital Infantil de Seattle (Seattle Children's Hospital)

Proporciona prevención, intervención y tratamiento para el abuso de sustancias por parte de adolescentes.

www.seattlechildrens.org/clinics-programs/adolescent-substance-abuse

University of Washington Alcohol & Drug Abuse Institute

Una fuente integral de información en inglés sobre la marihuana en el estado de Washington (información en inglés).

www.LearnAboutMarijuanaWA.org

Guía de DrugFree.org en español

www.hablacontushijos.org

Washington Recovery Helpline

Para personas que buscan ayuda con el abuso de drogas, para ellos mismos o para alguien más.

www.warecoveryhelpline.org

SAMA Family Navigator

Ayuda para las familias que se embarcan en el sistema de tratamiento para abuso de sustancias.

206-322-SAMA (7262)

Autores



Dra. Leslie R. Walker

Jefa, División de Medicina Juvenil
Seattle Children's Hospital

La Dra. Walker es Co-Directora del Programa de Abuso de Sustancias Tóxicas en Adolescentes del Seattle Children's Hospital, que proporciona una serie de servicios, desde prevención de abuso de sustancias por parte de los jóvenes hasta tratamiento para pacientes externos.



Dr. Kevin Haggerty

Director Asociado
Grupo de Investigación de Desarrollo Social, Universidad de Washington

El Grupo de Investigación de Desarrollo Social (SDRG, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Washington es reconocido internacionalmente por su investigación sobre la prevención de abuso de drogas y otros comportamientos perjudiciales. El SDRG ha desarrollado programas basados en la evidencia que reducen el abuso de drogas y los comportamientos problemáticos en la juventud. El Dr. Haggerty ha dirigido estudios de investigación que evaluaron programas de entrenamiento para padres, que incluyen *“Cómo guiar las buenas elecciones”* (*Guiding Good Choices*), *“Cómo seguir conectado con su adolescente”* (*Staying Connected with Your Teen*), *“Cómo ser padres con sentido común”* (*Common Sense Parenting*), *“Se buscan conductores seguros”* (*Safe Drivers Wanted*) y *“Cómo criar hijos sanos”* (*Raising Healthy Children*).

Este folleto se hizo posible gracias a la asociación entre



Leadership Education in Adolescent Health

(UW LEAH) grant (T71MC24210) from the Health Resources
and Services Administration Division of Maternal and Child Health.
<http://depts.washington.edu/uwleah>

Traducción al español gracias a:



Este folleto fue desarrollado, en parte, por la subvención SP017044 de la Oficina de Políticas Nacionales de Control de Drogas (Office of National Drug Control Policy: ONDCP) y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration: SAMHSA). Los puntos de vista, opiniones y contenido de esta publicación son de los autores y colaboradores y no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones o políticas de ONDCP, SAMHSA, o HHS (Health and Human Services: Salud y Servicios Humanos) y no deben interpretarse como tales.



Hope. Care. Cure.™



Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's Hospital
4800 Sand Point Way NE
Seattle, WA 98105
TEL 206-987-2000

www.seattlechildrens.org

© 2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.