



KIT DE CONVERSACIÓN SOBRE LA MARIHUANA

*Lo que necesita saber para hablar con su hijo
adolescente sobre la marihuana*

DRUGFREEAZKIDS.org

A Program of Southwest Behavioral & Health Services



Partnership™
for Drug-Free Kids

Where families find answers

INTRODUCCIÓN

“Cuando era niño...” no es un comienzo realmente adecuado al hablar con sus hijos sobre la marihuana. Hoy es algo completamente diferente.

La marihuana, legal o de otro tipo, es un tema candente. Ahora es más importante que nunca que los padres aborden esta cuestión de manera temprana y con frecuencia para así proteger la salud y el desarrollo de sus hijos.

Es por esto que hemos creado este kit de conversación. Queremos ayudar a las familias a explorar un cambiante panorama sobre la marihuana; uno que incluye nuevas políticas sobre la legalización, además de nuevos productos, como caramelos y galletas “comestibles”.

Aquí, se le enseñará cómo preparar el terreno para tener un diálogo abierto con su hijo adolescente sobre cualquier tema, pero sobre la marihuana en particular. Es probable que sus hijos adolescentes le hagan algunas preguntas difíciles y desafiantes sobre el tema de la marihuana.

Sus conversaciones posiblemente hayan sido intensas y es probable que se haya sentido molesto o frustrado.

Estamos presentando una forma diferente de hablar con su hijo adolescente, una que está basada en la evidencia y que es recomendada por los mejores expertos en los campos de salud y paternidad. Considere la posibilidad de probar con este nuevo enfoque para obtener mejores resultados.

Créalo o no, usted es la influencia más importante en la vida de su hijo. Más que los amigos. Más que la televisión. Más que los personajes famosos. Sabemos que tiene preguntas, y estamos aquí para ayudar.

QUÉ INCLUYE

LOS HECHOS: ¿Qué necesito saber ahora sobre la marihuana?	3
LOS RIESGOS: ¿Por qué la marihuana es riesgosa para los adolescentes?	6
• El nuevo panorama de la marihuana	
• La marihuana y el cerebro del adolescente	
• La marihuana y el alcohol	
COMIENCE AQUÍ: ¿Cómo hablo con mi hijo adolescente sobre la marihuana?	8
• Asuma la aptitud mental adecuada	
• Intente escuchar activamente	
• Palabras para evitar al hablar sobre la marihuana (o cualquier tema con su hijo adolescente)	
QUÉ DECIR: Muy bien, ahora simplemente dígame qué decir.	12
• Responder a las preguntas y los argumentos de su hijo adolescente [un gráfico]	
• Una nota para los padres si fuma o bebe	
RECURSOS: Ayuda de Partnership for Drug-Free Kids	20

LOS HECHOS / *¿Qué necesito saber ahora sobre la marihuana?*

¿Qué es la marihuana?

La marihuana, una de las drogas utilizadas con más frecuencia en los Estados Unidos, es un producto de la planta de cáñamo, Cannabis sativa. El principio activo químico en la marihuana, también presente en otras formas de cannabis, es THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). De las aproximadamente 400 sustancias químicas presentes en la planta de cannabis, el THC afecta mayormente al cerebro. Es una sustancia química que altera el estado mental y proporciona a los usuarios de marihuana una sensación de elevación.

¿A qué se asemeja?

La marihuana en sí es una mezcla de color verde o gris de flores y hojas secas y trituradas de la planta de cáñamo.

¿Cuáles son algunos de los términos para la marihuana?

Brote, carrujo, crónico, toque, doparse, ganja, pasto, verde, hachís, hierba, porro, fuerte, mary jane, mj, contenedor, sinsemilla, zorrillo, humo, árbol, cera.

¿Cómo se usa?

Muchos usuarios enrollan la marihuana en un cigarrillo (llamado, “porro”) o la fuman en una pipa o pipa de agua (llamada “pipa de vidrio”) o en un cigarro (llamado “carrujo”). Una sola inspiración de humo se denomina “pitada”.

La marihuana también puede combinarse con alimentos o beberse como té e ingerirse.

En estados donde la marihuana se ha legalizado, cada vez se observa más marihuana “comestible” en comercios minoristas donde se vende marihuana, incluidos artículos horneados y golosinas que se asemejan mucho o que son exactamente iguales a alimentos conocidos (ejemplo: brownies, chocolate, galletas, pizza o caramelos).

La marihuana también puede vaporizarse usando cigarrillos electrónicos u otros dispositivos de vaporización portátiles. Además, hay concentrados de marihuana como el hachís, la cera, las tinturas y el aceite.

Obtenga más información sobre cómo se usa la marihuana en <http://www.drugfree.org/resources/guia-de-drogas-para-padres>

Por qué consumen algunos adolescentes



Los adolescentes usan la marihuana por diferentes motivos, entre ellos:

- Para relajarse
- Para divertirse
- Para modificar su perspectiva
- Para integrarse
- Para experimentar
- Para probar algo nuevo
- Para sentirse bien
- Para sentirse mejor

Algunos adolescentes no creen que sea peligrosa y consideran que es fácil de obtener, quizás incluso más fácil que el alcohol.

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

Los efectos a corto plazo de la marihuana incluyen problemas de memoria y aprendizaje, trastornos de la percepción (vistas, sonidos, tiempo, tacto), problemas de razonamiento y para resolver problemas, pérdida de la coordinación motora, aumento de la frecuencia cardíaca y ansiedad. Estos efectos son incluso mayores cuando se ingieren otras drogas en combinación con la hierba.

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

Los adolescentes experimentan sensaciones intensas a causa de los cambios hormonales, que es una parte normal del desarrollo. Mientras que la mayoría de los adultos posee una variedad de actividades y comportamientos sanos a la que acudir para aliviar las tensiones, no sucede lo mismo con los adolescentes.

Si un adolescente está usando la hierba como un método para sobrellevar la ansiedad, la depresión o el estrés, probablemente continúe con este comportamiento, porque funciona (y funciona al instante). Obtiene alivio y gratificación instantáneos. Es posible que piense: “Cuando me siento tensionado, fumo hierba y me relaja”. En lugar de dedicar tiempo a procesar y lidiar con el sentimiento, lo altera drogándose, que a su vez detiene el proceso de superación emocional. La tolerancia al estrés el adolescente disminuye, porque no ha experimentado el transcurso natural del sentimiento, y no ha descubierto ni utilizado un comportamiento sano, como los deportes, pasar el rato con un amigo, tocar música, hablar con alguien sobre cómo se siente o leer un libro, para ayudar a lidiar con la presión y el estrés que siente.

Es por esto que las personas que consumen hierba y comienzan a hacerlo de adolescentes y se detienen cuando son adultos probablemente tengan dificultades al lidiar con las emociones. Fundamentalmente, se trata de aprender comportamientos sanos y aptitudes de superación que deberían haber adquirido años atrás.

Es poco probable que la marihuana ocasione discapacidad permanente o la muerte, pero una cantidad excesiva de la droga en el sistema de una persona puede provocar efectos perjudiciales, y no es tan benigno como algunos adolescentes quieran que crea. La marihuana puede aumentar el riesgo de

(continúa en la página 5)

¿Qué debo buscar en mi casa?



Además de las drogas en sí, esté atento a rollos de papel, cigarros y pipas de cualquier clase, además de bolsas plásticas, contenedores y encendedores.

Si encuentra algo raro y tiene dudas, puede llamar a la línea de ayuda directa y gratuita para padres de Partnership for Drug-Free Kids, **1-855-DRUGFREE**, para obtener ayuda y más información.

tos crónica, bronquitis y esquizofrenia en personas vulnerables. También puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y una serie de cambios en la actitud y personalidad. Estos cambios también pueden incluir un mal desempeño escolar, trastornos alimenticios y problemas para dormir. La marihuana, al igual que cualquier otra droga, puede ser adictiva. Afecta el sistema de recompensas del cerebro de la misma forma que todas las otras drogas adictivas, y la probabilidad de adicción aumenta considerablemente para las personas que comienzan a consumir de jóvenes.

¿Cómo sé que es probable que mi hijo adolescente esté consumiendo?

Los adolescentes siempre serán adolescentes. Duermen hasta tarde, sus grupos de amigos cambian, pueden cambiar de estado de ánimo con frecuencia y posiblemente tengan dificultades alguna que otra vez en la escuela. Entonces, ¿cómo sabe cuando su hijo adolescente consume marihuana u otras drogas? A continuación se incluyen algunos signos para tener en cuenta si algo no anda bien:

- Cambio en el trabajo y en las notas escolares
- Cambios abruptos en los amigos
- Problemas relativos a hábitos del sueño o salud anormal
- Deterioro de las relaciones con la familia
- Menos apertura y honestidad

En última instancia, es **usted el que más conoce a su hijo adolescente**. Si siente que algo probablemente no anda bien, quizás es porque así sea.

Signos para estar atento



Cambio en el trabajo y en las notas escolares



Cambios abruptos en los amigos



Problemas relativos a hábitos del sueño o salud anormal



Deterioro de las relaciones con la familia



Menos apertura y honestidad

LOS RIESGOS / ¿Por qué la marihuana es riesgosa para los adolescentes?

El nuevo panorama de la marihuana

Normalmente, la marihuana es una de las primeras drogas que se ofrece a un adolescente. De hecho, el 41 por ciento de los fumadores adolescentes dice que comenzó antes de los 15 añosⁱ.

Los debates nacionales sobre la legalización de la marihuana han contribuido a normalizar el comportamiento para muchos adolescentes. En verdad, el 78 por ciento de los adolescentes manifiesta que tiene amigos cercanos que consumen marihuanaⁱⁱ. Es por esto que es importante que su hijo comprenda intrínsecamente que no aprueba su consumo de marihuana, de la misma forma que no quiere que fume cigarrillos, beba alcohol o consuma otras drogas.

El nuevo panorama de la marihuana no cambia el hecho de que todas las sustancias que alteran el estado mental, incluida la marihuana, son perjudiciales para el cerebro adolescente todavía en desarrollo.

La marihuana y el cerebro del adolescente

Las partes del cerebro adolescente que se desarrollan primero son aquellas que controlan la coordinación física, la emoción y la motivación. No obstante, la parte del cerebro que controla el razonamiento y los impulsos, conocida como la corteza prefrontal. Esta parte del cerebro no madura plenamente hasta los 25 años.

Esto puede tener efectos notables sobre el comportamiento adolescente, tal como:

- dificultad para retener o controlar las emociones
- una preferencia por actividades que implican sensaciones intensas y poco esfuerzo
- mala planificación y poco juicio (en ocasiones sin pensar en las consecuencias negativas)
- comportamientos impulsivos más riesgosos, incluso experimentar con drogas y alcohol

De modo que durante los años de la adolescencia, su hijo adolescente es especialmente susceptible a los efectos negativos de cualquiera y todas las drogas, incluida la marihuana. La

Usted hace la diferencia

“Aunque su hijo o hija posiblemente no lo reconozcan, usted todavía hace la diferencia. Si un estudiante tiene dificultades en el campus, podemos someterlo a un período de prueba, podemos expulsarlos del hogar, pero lo que los estudiantes universitarios dicen constantemente es que lo peor que podemos hacer por ellos, la pena de muerte absoluta, es llamarlo”.

—Dr. Donald A. Misch, Director médico,
University of Colorado, Boulder

ⁱPartnership Attitude Tracking Study 2013

ⁱⁱIbid

evidencia científica muestra que el consumo de marihuana durante los años de la adolescencia puede disminuir el coeficiente intelectual de una persona e interfiere con otros aspectos del funcionamiento y bienestar.ⁱⁱⁱ Incluso el consumo ocasional de hierba puede provocar que los adolescentes participen de comportamientos riesgosos, sean víctimas de abuso, se encuentren en situaciones vulnerables y elijan mal mientras estén bajo la influencia, como combinar hierba con alcohol, conducir mientras están drogados o tener relaciones sexuales sin protección.

La marihuana y el alcohol

Si bien algunos adolescentes pueden manifestar que la hierba es más segura que el alcohol, las investigaciones muestran que los adolescentes no consumen comúnmente alcohol O hierba; consumen ambos, con frecuencia al mismo tiempo^{iv}: una combinación peligrosa.

El mayor impacto de combinar marihuana con alcohol es el aumento significativo del deterioro del juicio. El nivel de intoxicación y los efectos secundarios experimentados pueden ser imprevisibles. Algunas personas pueden ser propensas a tener episodios de mareos y fatiga. Además, dado que la marihuana es un antiemético (utilizado para tratar las náuseas y los vómitos en situaciones médicas), posiblemente sea más fácil beber alcohol hasta alcanzar niveles de alcohol en sangre elevados y peligrosos, ya que la defensa normal del cuerpo de vomitar al estar alcoholizado puede silenciarse por la marihuana.

Perspectiva de un médico

“En nuestro consultorio, vemos varias familias. La mayoría de los adolescentes que vemos nunca ha probado la marihuana, o la han probado una o dos veces pero no les agradó la forma en que los hizo sentir. Sin embargo, vemos a algunos adolescentes que fuman marihuana con regularidad, y nos preocupamos por ellos. Muchos tienen un bajo desempeño en la escuela, algunos no pueden dormir a menos que fumen primero, y algunos han tenido dificultades, con sus padres, sus escuelas o con la policía a partir de fumar, poseer, comprar o vender marihuana”.

—Dra. Karen Soren, Profesora adjunta de pediatría y salud pública, Columbia University Medical Center

ⁱⁱⁱ“Los usuarios persistentes de cannabis muestran una disminución neuropsicológica desde la niñez hasta la mediana edad”.
Proceedings of the National Academy of Sciences

^{iv}Partnership Attitude Tracking Study 2013

COMIENZE AQUÍ / ¿Cómo hablo con mi hijo adolescente sobre la marihuana?

Es difícil hablar con los adolescentes. Hablar con ellos sobre las drogas y el alcohol es aun más difícil. Frecuentemente uno como padre se encuentra con resistencia. La buena noticia es que hay formas de involucrar a su hijo adolescente que promueven una comunicación abierta y positiva.

Asuma la aptitud mental adecuada

A continuación se incluyen algunas herramientas eficaces para preparar el terreno para una conversación sobre las sustancias:

- **Mantenga una mente abierta.** Si desea tener una conversación productiva con su hijo adolescente, una cuestión para tener en cuenta es que cuando un niño se siente juzgado o condenado, probablemente sea menos receptivo a su mensaje. Evite la confrontación o intimidación. Le sugerimos que, para lograr el mejor resultado para usted y para su hijo adolescente, intente mantener una posición objetiva y abierta. Comprendemos que esto puede representar un desafío y puede requerir práctica.
- **Póngase en el lugar de su hijo adolescente.** Por ejemplo, considere la forma en que usted preferiría que lo aborden cuando se trata de hablar sobre un tema difícil.
- **Mantenga la calma y esté relajado.** Si se acerca a su hijo adolescente con furia o pánico, será mucho más difícil lograr sus objetivos. Si se siente ansioso sobre tener una conversación con él, busque algo que hacer que lo ayudará a relajarse (caminar, llamar a un amigo, meditar). Es posible que sea útil conversar en confidencia con un amigo o profesional de salud mental para recibir apoyo emocional antes de hablar con su hijo.
- **Tenga claros sus objetivos.** Comience por pensar lo que le gustaría decir. Escribir sus objetivos con anticipación podría resultarle útil. Pregúntese: “¿Qué quisiera que mi hijo recordara de esta conversación?” Posteriormente, puede regresar y repasar lo que hizo bien, lo que hizo mal, los objetivos logrados, los que se postergaron para otro momento y si pudo transmitirlos con eficacia.
- **Sea positivo.** Es posible que sea difícil, pero intente estar atento, ser curioso, respetuoso y comprensivo con su hijo. Esto puede hacer que la conversación sea más abierta y productiva. Si afronta la situación con vergüenza, furia, temor o decepción, sus esfuerzos serán contraproducentes.

(continúa en la página 9)

Ejemplo de objetivos



Comenzar una conversación sobre el consumo de mi hijo adolescente.



Obtener detalles sobre las presiones que está enfrentando a través de las drogas.



Expresar preocupación y demostrar apoyo.



Conocer cuál es su opinión sobre la marihuana en general.

- **Encuentre un lugar cómodo.** Anunciar una reunión (“Necesitamos conversar después de cenar”) comúnmente provocará resistencia, mientras que un enfoque más espontáneo y casual reducirá la ansiedad, quizás incluso la suya. Quizás esto implica caminar con él o sentarse en el patio o el parque. Busque un lugar que sea menos cerrado, pero sin demasiadas distracciones.
- **No sermonee.** Tenga en cuenta que si habló con él sobre las drogas cuando era más pequeño, ya sabe que no aprueba su consumo. Sermonearlo al respecto probablemente provocará que se llame a silencio, lo alejen, enfurezca o, peor, puede malinterpretarse y sentir que lo desaprueba a él y no a sus acciones, lo que puede provocar vergüenza y, a su vez, más consumo de la sustancia. Empujando su autoridad hacia adelante en muestra de prohibir que algo suceda (“No puedes porque soy tu padre y yo lo digo”) no es eficaz en absoluto. Evite la lucha de poder en caso de sentirse frustrado.
- **Esté atento al lenguaje corporal.** Si su hijo adolescente está sentado, siéntese también. Si está parado, procure que se sienta junto a usted. No olvide detalles como señalar con el dedo o cruzar los brazos; son gestos de una posición cerrada, y defensiva, mientras que las piernas sin cruzar y una postura relajada son gestos de una posición abierta.

Nota:



Para los padres que fueron criados en una cultura diferente, o en un entorno más tradicional en el que los padres son absolutos responsables y más “jerárquico”, posiblemente resulte extraño hablar con los niños de una forma como si fueran compañeros. No obstante, los niños cambian a través de las generaciones y muchos no responden bien a los juegos de poder. Es mejor encontrar una forma de hablar que no cree posiciones defensivas sino que cree un diálogo abierto.

Esfuércese por tener una familia más sana

Si bien puede ser difícil hablar sobre cuestiones relacionadas con salud y bienestar, descubrirá que hablar sobre ello juntos puede ayudar a que toda la familia sea más sana.

Intente escuchar activamente

Escuchar activamente todavía es una habilidad que requiere práctica y es altamente efectiva.^v A continuación se incluyen algunos ejemplos sobre cómo poner en práctica aptitudes de escuchar activamente con su hijo adolescente.



Intente formular preguntas abiertas.

Estas son preguntas que suscitan más que un simple “sí o no” de su hijo adolescente.

Intente lo siguiente: “Cuéntame más sobre...”



Sea positivo.

Busque el aspecto positivo de una situación, independientemente de lo difícil que sea.

Intente lo siguiente: “Gracias por tu sinceridad. Realmente lo valoro”.



Haga saber a su hijo adolescente que está escuchando.

Reflexione sobre lo que está escuchando de su hijo, literalmente, o simplemente a través del sentimiento.

Intente lo siguiente: “Entiendo que te sientes abrumado, y que fumar hierba te tranquiliza. ¿Es así?”



Resuma y formule preguntas.

Demuestre que está escuchando todo el tiempo y solicite sus comentarios.

Intente lo siguiente: “¿Entendí todo? ¿Hay algo más que quieras decir?”



Manifieste sugerencias.

Consulte a su hijo adolescente si está de acuerdo en que hable con él sobre sus preocupaciones, y si está de acuerdo en que manifieste su opinión.

Intente lo siguiente: “¿Estás de acuerdo con que te pregunte esto? ¿Te importa si te doy algún consejo?”



Muestre empatía y compasión.

Manifieste comprensión y muestre a su hijo adolescente que lo entiende.

Intente lo siguiente: “Entiendo que fumas hierba para calmar tu ansiedad. Lamento que te sientas ansioso; sé que es una sensación difícil de manejar. ¿Podemos pensar en alguna otra actividad que pueda ayudar a relajarte?”

^vThird Edition, “Motivational Interviewing: Helping People Change,” William R. Miller and Stephen Rollnick

Palabras para evitar al hablar sobre la marihuana (o cualquier tema con su hijo adolescente)

EVITE	EN SU LUGAR, USE
<p>PERO Tus calificaciones son buenas, pero sé que podrías esforzarte aún más.</p>	<p>Y Tus calificaciones son buenas, y sé que podrías esforzarte aún más.</p>
<p>DEBE Debes dejar de fumar hierba.</p>	<p>QUIERO Quiero que dejes de fumar hierba, y estoy aquí para ayudarte.</p>
<p>MALO Fumar hierba es malo para ti.</p>	<p>PELIGROSO Fumar hierba es peligroso para tu salud y tu cerebro.</p>
<p>ESTÚPIDO/A Fumar hierba es una elección estúpida.</p>	<p>POCO SALUDABLE Fumar hierba es poco saludable para ti, y es por eso que estoy preocupado.</p>
<p>NO APRUEBO No apruebo que te reúnas con ese grupo de amigos.</p>	<p>PREOCUPADO/A Estoy preocupado por las amistades que mantienes y me preocupa que no sean la mejor de las influencias.</p>
<p>DECEPCIONADO/A Estoy decepcionado de ti por haber incumplido el horario pactado.</p>	<p>ANGUSTIADO/A Estoy angustiado por tu decisión de regresar a casa después del horario pactado.</p>

Sea paciente

Recuerde expresar con claridad sus objetivos, ser positivo y ofrecer compasión. Estas habilidades requieren práctica, de modo que si la conversación no avanza de la forma en que esperaba, recuerde que tendrá otras oportunidades para intentarlo. Tenga más de una conversación, esto le dará muchas oportunidades de hacerlo bien y de mejorar lo que no hizo bien la última vez.

QUÉ DECIR / *Muy bien, ahora dígame qué decir.*

Cómo responder las preguntas y los argumentos de su hijo adolescente

En última instancia, no hay una “guía” para conversar con su hijo adolescente sobre la marihuana. No obstante, observemos algunos de los argumentos que su hijo adolescente puede manifestar cuando comienza a hablar sobre la marihuana, y qué puede decir en respuesta.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “Ya sé, ya sé. Has hablado conmigo sobre esto antes”.

PUEDE DECIR:

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

“Sé que hemos tenido conversaciones sobre las drogas antes, y lamento si sientes que estoy siendo una molestia”.



Asumir la responsabilidad y reconocer los sentimientos de un adolescente es una forma eficaz de reducir la resistencia.

“Quisiera poder hablar sobre estos temas porque te amo y quiero ayudar durante estos años cuando te enfrentas a muchísimas elecciones difíciles”.



Este enunciado demuestra compasión por lo que está atravesando.

“Mi preocupación es que las cosas están cambiando tan rápidamente en algunos estados donde se legaliza la marihuana, y es por esto que es importante que hablemos al respecto. ¿Estás de acuerdo?”



Pedir permiso es fundamental para una comunicación abierta, y lo hace sentir facultado durante el diálogo. Esté preparado para una posible respuesta como la siguiente: “NO, no quiero hablar”. Si esto sucede, pregúntese por qué. A continuación, solicite que le sugiera un momento en que estaría dispuesto a hablar.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: [nada]

PUEDE DECIR:

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

“¿Los niños en la escuela hablan sobre la marihuana? ¿Qué dicen?”



Si tiene dificultades para que su hijo adolescente comience a hablar, intente formular preguntas sobre sus amigos o compañeros de clase. Es posible que sea más fácil que se abra y hable acerca de otra persona que no sea él. Esto puede hacer que comparta sus pensamientos con usted.

“¿Conoces a alguien en la escuela que fume hierba? ¿Qué opina al respecto?”

“¿Alguna vez te han ofrecido marihuana?”

Si no quiere hablar, recuérdale que está allí para cuando tenga algo que lo preocupe.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “Solo lo hago una vez cada tanto los fines de semana, de modo que no tiene importancia”.

PUEDE DECIR:

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

“Me alegra escuchar que no es algo que hagas con periodicidad. El hecho es que, consumir cualquier droga puede ser perjudicial a tu edad porque tu cerebro todavía está desarrollándose”.



Incluso a pesar de que un padre posiblemente quiera que su hijo adolescente no consuma en absoluto, es fundamental destacar lo positivo: que no es algo que se ha convertido en un hábito diario. Esto permite que el adolescente sienta que no es una mala persona o que es una decepción.

“Escuché que dijiste que no crees que tenga mucha importancia”.



Repetir lo que escuchó es un ejemplo de escuchar reflexivamente.

“¿Qué te haría sentir que tiene importancia?”



Esto hace que su hijo adolescente piense acerca del futuro, cuáles son sus límites en torno del consumo de drogas y cuándo tendría importancia”. Le dará una perspectiva sobre qué es importante para él. Si el consumo avanza y se cruzan algunos de estos límites, puede mencionarlo más adelante.

“¿Cuáles son algunas cosas que te impiden consumir hierba con más frecuencia de lo que ya lo haces?”



Esta es una pregunta que hace que su hijo adolescente piense acerca de los motivos por los que no desea consumir hierba con más frecuencia. Le permite pensar sobre las interferencias que provocaría el consumo de hierba si lo hiciera con más regularidad.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “¿Preferirías que yo beba alcohol? La hierba es mucho más segura”.

PUEDE DECIR:

“¿Qué está sucediendo en tu vida que te hace sentir que quieres hacer alguna de estas dos cosas?”



Esta pregunta puede alejarlo mucho del objetivo. Si lo desconcierta, formule una pregunta que sirva de amortiguación mientras piensa la respuesta.

Su respuesta todavía puede ser “nada” u otra respuesta de una sola palabra, pero incluso la palabra “nada” puede llevar a otro enunciado de apoyo de su parte, por ejemplo: “Me alegra escuchar que no sucede nada en tu vida que te haga querer beber o fumar, y también sé que es poco realista pensar que nadie te lo ofrecerá”.

“Sinceramente, no quisiera que hagas nada que pueda perjudicarte, ya sea fumar hierba, cigarrillos, beber o tener un comportamiento irresponsable. Tengo interés en saber por qué crees que la hierba es más segura que el alcohol”.



Recordar a su hijo adolescente que se preocupa mucho por su salud y bienestar, y expresar curiosidad genuina sobre su proceso mental lo ayudará a abrirse.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “La marihuana es una planta. Es natural. ¿Cómo podría perjudicarme?”

PUEDE DECIR:

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

“No todas las plantas son necesariamente saludables o buenas para ti, piensa acerca de la cocaína o la heroína, o incluso la hiedra venenosa”.



Esto ayuda a que su hijo adolescente reconsidere su punto de vista.

“Comprendo, y no sugiero que te saldrás de control, o que tu vida tal como la conoces se terminará. Quisiera presentarte la idea de que, cuando una persona está drogada, su juicio no es lo que debería ser normalmente, y esto puede ser perjudicial”.



Este enunciado destaca que es razonable y que no está usando el temor como táctica. También presenta a su hijo adolescente su objetivo de ayudarlo a comprender los efectos secundarios perjudiciales de la marihuana.

“Las personas que conozco que consumen alcohol o hierba de manera periódica lo hacen para adormecerse o evitar sentir algo”.



Esto aporta una perspectiva personal a la conversación, y le permite a su hijo adolescente saber que conoce los efectos del consumo de sustancias en su vida.

“Preferiría que encuentres modos saludables de lidiar con sentimientos difíciles y no que consumas drogas. ¿Podemos pensar en actividades?”



Aquí, está mostrando preocupación, solicitando permiso y promocionando la colaboración para pensar en alternativas saludables, como yoga, leer o deportes.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “Pero es legal en algunos estados; ¿por qué legalizarían algo que me hace daño?”

PUEDE DECIR:

“Es legal a una edad determinada, al igual que el alcohol. Creo que las personas en estos estados esperan que, para los 21 años, han dado tiempo suficiente para que tomes tu propia decisión al respecto. No obstante, analicemos la pregunta más detalladamente, porque es una buena pregunta. ¿Por qué algunos estados legalizarían algo que puede ser perjudicial?”



Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Hacerle saber a su hijo adolescente que esta es una pregunta válida es importante para que sea receptivo a su respuesta. Expresar curiosidad con una pregunta abierta mantiene viva la conversación.

“Tomemos el alcohol como ejemplo; es legal, pero provoca daños, incluido conducir bajo los efectos del alcohol, accidentes automovilísticos y otros comportamientos sancionados con prisión. El alcohol también puede provocar graves problemas de salud, incluso problemas hepáticos y accidentes automovilísticos”.



El alcohol es un excelente ejemplo de una sustancia regulada que tiene efectos secundarios gravemente perjudiciales.

“Los cigarrillos también son legales, incluso a pesar de que son altamente adictivos y una causa probada de defectos congénitos y cáncer. Simplemente porque algo es legal y está regulado no significa que sea seguro o que no es perjudicial”.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “Vamos. Solamente lo hice una vez y está todo bien”.

PUEDE DECIR:

“Muy bien. ¿Por qué lo hiciste solo una vez?
¿Por qué te detuviste o decidiste no hacerlo de nuevo?”



Preguntar a su hijo adolescente por qué no lo hace más de una vez puede llevar a que explique los motivos por los que no le gustó. Posiblemente mencione que solo se lo ofrecieron una vez.

“¿Me contarías sobre tu experiencia? De verdad tengo curiosidad por saber qué sentiste. ¿Cómo te hizo sentir?”



Este es un ejemplo de una pregunta abierta que lo ayuda a descubrir lo que le gustó o no sobre drogarse.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “No sé qué decir cuando otros me piden que consuma”.

PUEDE DECIR:

“Pensemos algunas formas en que puedas rechazar la oferta con las que te sientas cómodo”.



En lugar de decir lo que debe expresar o hacer cuando se enfrenta a una situación incómoda, ¿por qué no preguntarle? Elaborar ideas con su hijo adolescente sobre cómo puede salir de una situación complicada será más eficaz que indicarle qué hacer. Ayude a su hijo adolescente a pensar formas en que puede rechazar ofertas por sus propios motivos, por ejemplo, “No suelo hacerlo” o “Tengo un juego importante mañana y no quiero estar aturdido”.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE: “Pero fumaste hierba cuando eras más joven”.

PUEDE DECIR:

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

*Si **sí** fumó hierba cuando era más joven*

“No pretenderé que no lo hice, y es por eso que estoy hablando contigo al respecto. Te diré que cuando fumaba, mi juicio no era el mismo y lo único que me impedía involucrarme en algunas circunstancias horribles era la suerte”.



Probablemente quiera señalar algunas de las cuestiones negativas que le sucedieron a usted o a sus amigos que desearía que no.

“Y probablemente pienses: bueno, tú lo hiciste, y nada malo te sucedió. Simplemente quiero que comprendas que estos son riesgos que puedes correr, y que son solo eso, riesgos. Muchas cosas malas no te suceden gracias a tu capacidad para tomar decisiones con claridad. Cuando estás drogado, esa capacidad está muy reducida”.



Aquí, no solo proporciona información, sino que le recuerda que la marihuana puede tener un impacto sobre su juicio.

*Si **no** fumó hierba cuando era más joven*

“Puedes creerme o no, pero nunca fumé hierba cuando era joven. No era una opción en mi vida, y hubiera interferido con las actividades de las que disfrutaba”.



Aquí, está explicando los motivos por los que la marihuana no le interesaba. Su razonamiento posiblemente haya sido que no quería que interfiriera con las actividades de las que disfrutaba; que no sentía que fuera necesario consumir hierba para integrarse; que se sintió alejado por el olor; o cualquier otro motivo sincero que le impidió probar la marihuana.

Una nota para los padres si fuma o bebe

Si consume marihuana, bebe alcohol o utiliza o abusa de medicamentos, ya sea frente a su hijo adolescente o no, debe anticipar que su hijo puede llamarle la atención acerca de esto (“Pero fumaste hierba/bebiste alcohol/tomaste píldoras”).

Dedique un tiempo a reflexionar, y quizás reevaluar, su propio consumo, especialmente si su hijo adolescente es testigo de ello. Quizás quiera considerar el efecto que tiene su comportamiento en él.

Por ejemplo, si regresa a casa después de un día largo y estresante y lo primero que hace es fumar un porro o servirse una bebida alcohólica, probablemente quiera intentar dar otro ejemplo de comportamiento a su hijo (como ir a caminar, ejercitarse, leer, estirar las piernas, respirar profundo o algo más que lo ayude a relajarse). Muéstrole a su hijo adolescente que consumir una sustancia para aliviar tensiones o como una aptitud de superación puede transmitir un mensaje equivocado.

Pregúntese por qué bebe o fuma, con qué frecuencia, en qué momento del día y la cantidad que consume. Estas respuestas afectarán su credibilidad con su hijo adolescente, le ofrecerán algunas perspectivas sobre su propio comportamiento y le permitirán analizar si su consumo de sustancias se está tornando de alguna forma en un mecanismo perjudicial y poco saludable de superación.

Estas son preguntas que solo usted puede responder. Piense en ellas de manera sincera, y obtenga ayuda si la necesita. (Considere la posibilidad de llamar a la Línea directa de ayuda gratuita para padres de Partnership for Drug-Free Kids al **1-855-DRUGFREE**).

Si no se siente cómodo hablando sobre su consumo de sustancias con su hijo adolescente, puede enfocarse nuevamente en él. Puede decir: “Me alegra que hayas entablado este tema. Creo que es importante que hablemos sobre mi consumo además del tuyo y me gustaría que comencemos con tu consumo, ¿por qué sientes que necesitas beber o fumar?”

Intente preguntar a su hijo adolescente: “¿De qué forma te afecta mi consumo? Tengo curiosidad, porque quién eres y cómo te sientes es importante para mí”. Esta es una invitación para compartir y hacer preguntas y promueve la colaboración.

Considere también preguntar a su hijo adolescente: “¿De qué forma saber que consumo hierba o bebo alcohol te hace pensar diferente sobre tus propias decisiones?” Las preguntas abiertas como estas muestran curiosidad, respeto y comprensión.

Y, por último, no olvide expresar su amor y preocupación sobre la salud, el desarrollo y el bienestar de su hijo.

—Heather Senior, LCSW, Directora de la red de apoyo para padres de Partnership for Drug-Free Kids

¿Necesita ayuda?



Si siente que necesita ayuda externa, busque un profesional especializado en adicciones. El problema de las drogas continúa cambiando con el tiempo, pero lo único que sigue intacto es la necesidad de información y apoyo al criar un hijo adolescente. Usted es la influencia más importante y más fuerte en la vida de su hijo. Partnership for Drug-Free Kids está aquí para ayudarlo en cada paso. Puede comenzar en drugfree.org.

Línea directa de ayuda gratuita para padres (1-855-DRUGFREE)

Nuestra Línea directa de ayuda gratuita para padres, **1-855-DRUGFREE**, es un servicio de apoyo nacional que ofrece asistencia a los padres y otros cuidadores primarios de niños que desean hablar con alguien sobre el consumo de drogas o alcohol de su hijo. Nuestros especialistas en adicciones son capacitados y atentos, hablan inglés y español, y tienen años de experiencia ayudando a personas y familias a prevenir y sobrellevar los problemas de abuso de sustancias.

drugfree.org

En el sitio web de Partnership for Drug-Free Kids, **drugfree.org**, proporcionamos a las familias recursos científicos gratuitos. Visite nuestros recursos en español en **drugfree.org/es/parent-toolkit** para aprender cómo prevenir el abuso de sustancias durante la adolescencia y para recibir ayuda si experimenta problemas.

Agradecimientos especiales a:

- **Karla Castro-Soto, MS, MFT**
Especialista en adicciones, Partnership for Drug-Free Kids
- **Pathy Leiva**
College Assistance Migrant Program, SUNY Oneonta
- **Elisa Pena, MA, CASAC**
Especialista en adicciones, Partnership for Drug-Free Kids
- **Daniel A. Santisteban, Ph.D.**
Psicólogo/Profesor
School of Education and Human Development, University of Miami
- **Heather Senior, LCSW**
Directora de la red de apoyo para padres, Partnership for Drug-Free Kids
- **Karen Soren, MD**
Directora, Medicina adolescente, Columbia University Medical Center

Done para apoyar



Recursos como este kit de conversación están disponibles de manera gratuita gracias a generosas donaciones. Considere realizar una donación en drugfree.org. Agradecemos su apoyo.

Este kit de conversación sobre la marihuana fue posible gracias a un generoso subsidio de The Achelis Foundation.

