



Este boletín informativo para padres ha sido creado por el Departamento de Servicios de Asistencia al Estudiante de RI. ¡No dudes en compartirlo! La crianza de los hijos es prevención.

[Ver este correo electrónico en su navegador](#)



La marihuana y los adolescentes

El consumo de marihuana entre los adolescentes está en su nivel más alto en 30 años, y los adolescentes de hoy en día son más propensos a consumir marihuana que tabaco. Muchos estados permiten el uso recreativo de la marihuana en adultos mayores de 21 años. El uso recreativo de la marihuana por parte de niños y adolescentes no es legal en ningún lugar de los Estados Unidos. Las plantas de marihuana de hoy en día se cultivan de manera diferente que en el pasado y pueden contener de dos a tres veces más tetrahidrocannabinol (THC), el ingrediente que droga a las personas. El ingrediente de la planta de marihuana que se cree que tiene la mayoría de los beneficios médicos, el cannabidiol (CBD), no ha aumentado y se mantiene en torno al 1%.



Los padres y la prevención

Los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes a aprender sobre los efectos nocivos del consumo de marihuana. Hablar con sus hijos sobre la marihuana a una edad temprana puede ayudarlos a tomar mejores decisiones y puede evitar que desarrollen un problema con el consumo de marihuana más adelante. Comience a hablar con su hijo de una manera honesta y abierta cuando esté al final de la escuela primaria y al principio de la escuela secundaria. Es menos probable que los jóvenes prueben la marihuana si pueden pedir ayuda a sus padres y saben exactamente cómo se sienten sus padres sobre el consumo de drogas.

Consejos para hablar sobre la marihuana:

- **Pregúnteles qué han escuchado sobre el consumo de marihuana. Escuche atentamente, preste atención y trate de no interrumpir. Evite hacer comentarios negativos o enojados.**
- **Ofrezca datos sobre los riesgos y las consecuencias de fumar marihuana.**
- **Pídale a su hijo que dé ejemplos de los efectos de la marihuana. Esto le ayudará a asegurarse de que su hijo entienda de lo que habló.**
- **Si decide hablar con su hijo sobre sus propias experiencias con las drogas, sea honesto acerca de por qué consumió y las presiones que contribuyeron a su consumo. Tenga cuidado de no minimizar los peligros de la marihuana u otras drogas, y sea abierto sobre cualquier experiencia negativa que pueda haber tenido. Dado lo fuerte que es la marihuana hoy en día, es probable que su efecto en su hijo sea muy diferente de lo que usted experimentó.**
- **Explique que las investigaciones nos dicen que el cerebro continúa madurando hasta los 20 años. Mientras se desarrolla, existe un mayor riesgo de daño por el consumo de marihuana.**

A veces, los padres pueden sospechar que su hijo ya está consumiendo marihuana. Los siguientes son signos comunes del consumo de marihuana:

- **Actuar muy tonto y fuera de lugar sin razón**
- **Usar nuevas palabras y frases como "encender", "420", "dabbing" y "shatter"**

- **Tener una mayor irritabilidad**
- **Pérdida de interés y motivación para realizar las actividades habituales.**
- **Pasar tiempo con compañeros que consumen marihuana**
- **Tener problemas para recordar cosas que acaban de suceder**
- **Llevar pipas, encendedores, bolígrafos para vapear o papel de liar**
- **Llegar a casa con los ojos rojos y/o ganas de comer fuera de las horas habituales de comida**
- **Robar dinero o tener dinero que no se puede contabilizar**

Efectos de

la marihuana Muchos adolescentes creen que la marihuana es más segura que el alcohol u otras drogas. Al hablar sobre la marihuana con su hijo, es útil conocer los mitos y los hechos. Por ejemplo, los adolescentes pueden decir: "es inofensivo porque es natural", "no es adictivo" o "no afecta mi pensamiento ni mis calificaciones".

Sin embargo, las investigaciones muestran que la marihuana puede causar serios problemas con el aprendizaje, los sentimientos y la salud.

El consumo de marihuana a corto plazo puede provocar lo siguiente:

- **Dificultades escolares**
- **Problemas con la memoria y la concentración**
- **Aumento de la agresión**
- **Accidentes automovilísticos**
- **Consumo de alcohol u otras drogas**
- **Empeoramiento de las afecciones de salud mental subyacentes, incluidos los cambios de humor y los pensamientos suicidas**
- **Aumento del riesgo de psicosis**
- **Interferencia con la medicación prescrita**

El consumo de marihuana en adolescentes puede tener consecuencias a largo plazo. Los adolescentes rara vez piensan que terminarán con

problemas relacionados con el consumo de marihuana, por lo que es importante comenzar a hablar sobre los riesgos con su hijo desde el principio y continuar esta conversación con el tiempo. Hablar con su hijo sobre la marihuana puede ayudar a retrasar la edad del primer consumo y ayudar a proteger su cerebro. Si su hijo ya está consumiendo marihuana, intente hacer preguntas de una manera abierta y curiosa, ya que su hijo adolescente hablará más libremente si no se siente juzgado. Si le preocupa el consumo de drogas de su hijo, hable con el pediatra de su hijo o con un profesional de la salud mental calificado.

Más información [aquí](#)

Y [aquí](#)



¿Por qué la adolescencia es un momento crítico para prevenir la adicción al consumo de sustancias?

El uso temprano de drogas aumenta las posibilidades de que una persona se vuelva adicta. Recuerde que las drogas cambian el cerebro, y esto puede conducir a la adicción y otros problemas graves. Por lo tanto, prevenir el uso temprano de drogas o alcohol puede contribuir en gran medida a reducir estos riesgos.

El riesgo de consumo de drogas aumenta considerablemente durante los tiempos de transición. Para un adulto, un divorcio o la pérdida de un trabajo pueden aumentar el riesgo de consumo de drogas. Para un adolescente, los momentos de riesgo incluyen mudarse, divorciarse de la familia o cambiar de escuela. Cuando los niños avanzan de la escuela primaria a la secundaria, se enfrentan a situaciones sociales, familiares y académicas nuevas y desafiantes. A menudo, durante este período, los niños están

expuestos a sustancias como el cigarrillo y el alcohol por primera vez. Cuando ingresan a la escuela secundaria, los adolescentes pueden encontrar una mayor disponibilidad de drogas, el uso de drogas por parte de los adolescentes mayores y actividades sociales en las que se consumen drogas. Cuando las personas dejan la escuela secundaria y viven de manera más independiente, ya sea en la universidad o como adultos empleados, pueden encontrarse expuestos al consumo de drogas mientras están separados de la estructura protectora proporcionada por la familia y la escuela.

Una cierta cantidad de asunción de riesgos es una parte normal del desarrollo adolescente. El deseo de probar cosas nuevas y ser más independiente es saludable, pero también puede aumentar la tendencia de los adolescentes a experimentar con drogas. Las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no se desarrollan completamente hasta que las personas tienen principios o mediados de los 20 años. Esto limita la capacidad de un adolescente para evaluar con precisión los riesgos de la experimentación con drogas y hace que los jóvenes sean más vulnerables a la presión de sus compañeros.

Debido a que el cerebro aún se está desarrollando, el uso de drogas a esta edad tiene más potencial para alterar la función cerebral en áreas críticas para la motivación, la memoria, el aprendizaje, el juicio y el control del comportamiento.

¿Pueden los programas basados en la investigación prevenir la adicción al consumo de sustancias en los jóvenes?

Sí. El término basado en la investigación o basado en la evidencia significa que estos programas han sido diseñados en base a la evidencia científica actual, probados exhaustivamente y que han demostrado producir resultados positivos. Los científicos han desarrollado una amplia gama de programas que alteran positivamente el equilibrio entre los factores de riesgo y los factores protectores para el consumo de drogas en las familias, las escuelas y las comunidades.

Los estudios han demostrado que los programas basados en la investigación, como los que se describen en [los Principios de Prevención del Abuso de Sustancias para la Primera Infancia: Una Guía Basada en la Investigación y Prevención del Consumo de Drogas entre Niños y](#)

[Adolescentes: Una Guía Basada en la Investigación para Padres, Educadores y Líderes Comunitarios del NIDA](#), pueden reducir significativamente el consumo temprano de tabaco, alcohol y otras drogas. Además, si bien muchos factores sociales y culturales afectan las tendencias del consumo de drogas, cuando los jóvenes perciben el consumo de sustancias como perjudicial, a menudo reducen su nivel de consumo.

¿Cómo funcionan los programas de prevención basados en la investigación? Las encuestas nacionales sobre el consumo de drogas indican que algunos niños consumen drogas a los 12 o 13 años.

Estos programas de prevención trabajan para potenciar los factores de protección y eliminar o reducir los factores de riesgo para el consumo de drogas. Los programas están diseñados para varias edades y se pueden utilizar en entornos individuales o grupales, como la escuela y el hogar. Hay tres tipos de programas:

- **Los programas universales** abordan los factores de riesgo y protección comunes a todos los niños en un entorno determinado, como una escuela o una comunidad.
- **Los programas selectivos** son para grupos de niños y adolescentes que tienen factores específicos que los ponen en mayor riesgo de consumo de drogas.
- **Los programas indicados** están diseñados para jóvenes que ya han comenzado a consumir drogas

¡Echa un vistazo al [programa Project Success basado](#) en evidencia en esta escuela! Más [información aquí](#)



Ayudar a un niño o adolescente cuyos padres están luchando contra la adicción

¿Qué puedes hacer si eres profesor, vecino, feligrés, entrenador... ¿Y sospecha que un niño está siendo afectado por la adicción de uno de sus padres?

Tal vez estés pensando: "Me encantaría ayudar, pero no es asunto mío". O "Quiero acercarme, pero no sé mucho sobre la adicción".

[Lea aquí](#) para saber cómo ayudar. ¡Tú puedes hacerlo!

Otros recursos:

- Plaza Sésamo ha creado [una serie de videos](#) que incluyen a Karli, de 6 años, hablando con sus amigos sobre la lucha de su madre contra la adicción a las drogas.
- [El Programa Infantil Betty Ford de Hazelden](#) brinda apoyo, educación y cuidado a los niños que crecen en una familia con adicción al alcohol u otras drogas.
- La Asociación Nacional para Niños Adictos (NACoA, por sus siglas en inglés) ofrece [una variedad de recursos](#) sobre el impacto del consumo de sustancias en los niños y las familias. También ofrecen recursos para ayudar a desarrollar la resiliencia en los niños.