

# Que Pueden Hacer los Padres

## Reforzar el vínculo padre-joven

Un vínculo entre padre-joven es uno de los mejores factores protectivos contra el uso juvenil del cannabis.

- Crear oportunidades para que el adolescente contribuya con la familia de manera importante y muéstrele aprecio por los esfuerzos.
- Programar tiempo individual con su joven cada semana para demostrarle que es valuable.
- Compartir con la joven sus éxitos, fracasos, y obstáculos anteriores que tuvo que superar.
- Escuchar más y con respeto. Pregunte al joven sobre su opinión en tópicos controversiales o sus ideas sobre decisiones importantes.

## Fortalecer las Metas y Habilidades del Joven

Jóvenes que persiguen metas importantes son los que menos van a limitar su futuro al no consumir el cannabis.

- Ayude a su joven identificar sus sueños, organizar sus metas, y como alcanzarlas.
- Ayude activamente a la joven a establecer habilidades estudiantiles. Si es necesario, asegure apoyo académico para el adolescente.
- Enseñe habilidades que el joven necesita para el manejo de responsabilidades en el hogar y en la comunidad.

## Hable Sobre la marijuana y aplique las Reglas establecidas.

Su influencia significa mucho mas de lo que usted cree!

- Explique los resultados negativos de la marijuana y porque Ud. quiere que su joven se abstenga.
- Ayude a su adolescente a planificar el manejo de la presión de otros jóvenes.
- Establezca claras expectativas. Hable sobre las reglas y las consecuencias.
- Repita estas conversaciones frecuentemente.

# Recursos y Referencias

## Recursos

### Let's Talk Cannabis: En Español

CA Departamento de Salud Pública página web de educación pública

<https://tinyurl.com/CDPH-cannabis>

### Marihuana: Información que los padres deben conocer

Una guía para padres de parte del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.

<https://tinyurl.com/NIDA-marihuana>

## Referencias

1. *Office of National Drug Control Policy*  
**Respuestas a Preguntas Frecuentes sobre Marijuana**  
<https://www.whitehouse.gov/ondcp/frequently-asked-questions-and-facts-about-marijuana>
2. *National Institute on Drug Abuse*  
**Datos sobre Drogas: Marijuana**  
[DrugAbuse.gov/publications/drugfacts/marijuana](http://DrugAbuse.gov/publications/drugfacts/marijuana)
3. *Colorado Department of Education:*  
**Entendiendo el Hecho Importante: Como Marijuana Perjudica a la Juventud**  
[https://cde.state.co.us/sites/default/files/documents/dropout-prevention/resources/how\\_marijuana\\_harms\\_youth\\_brochure.pdf](https://cde.state.co.us/sites/default/files/documents/dropout-prevention/resources/how_marijuana_harms_youth_brochure.pdf)
4. *Solo Piense Dos Veces*  
**Datos sobre Concentrados de Marijuana**  
<https://justthinktwice.com/facts-about-marijuana-concentrates>
5. *Habla Ahora Colorado*  
**Información Basada en Edades Para Hablar con Jóvenes**  
[SpeakNowColorado.org/speak-now-heres-how/](http://SpeakNowColorado.org/speak-now-heres-how/)
6. *Bueno Saberlo Colorado*  
**Información Básica sobre Marijuana y Como Hablar con su Joven**  
[GoodToKnowColorado.com/talk/](http://GoodToKnowColorado.com/talk/)
7. *Departamento de Rentas de Colorado*  
**Marijuana Equivalencia en Porción y Dosis**  
[http://smartcolorado.org/wp-content/uploads/2015/10/MED-Equivalency\\_Final-08102015.pdf](http://smartcolorado.org/wp-content/uploads/2015/10/MED-Equivalency_Final-08102015.pdf)
8. *Departamento de Servicios del Cuidado de la Salud*  
**CalOMS Datos sobre Tratamiento 2013-2014**  
<http://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalOMS-Treatment.aspx>
9. *Centro de Estudios del Abuso de Sustancias*  
**Estudio de Seis Estados Descubre Drogas Diferentes que Alcohol son Detectadas con Mayor Cantidad en Conductores Mortalmente Lesionados**  
<http://www.cesar.umd.edu/cesar/cesarfax/vol23/23-06.pdf>

# El Cannabis

## Información Actualizada Para Padres

### 1 La reacción del cerebro del joven al cannabis es diferente al cerebro del adulto.

Porque adolescencia es el tiempo de un crecimiento rápido del cerebro, el uso continuo puede causar daño a largo plazo en el desarrollo estructural.

### 2 No es el cannabis del pasado.

Muchas versiones del cannabis que se venden ahora son mucho más potentes y pueden dañar el cerebro del joven.



## La reacción al cannabis del cerebro del joven es diferente al cerebro del adulto

### Tiempo de Crecimiento Rápido

Uno de los periodos de crecimiento rápido para el cerebro humano es de los 12 a los 25 años. Este es un periodo crucial que determina la estructura y el funcionamiento futuro del cerebro adulto. El uso de cannabis en estos años puede impedir el crecimiento del cerebro y alterar las estructuras cerebrales.

Un estudio importante descubrió una disminución de hasta 8 puntos del IQ (cociente intelectual) que se mantiene hasta la edad adulta del joven que la ha usado durante la adolescencia.<sup>1</sup>

### Un Momento de Vulnerabilidad a Daño

Un escaneo del cerebro muestra daños estructurales causados por el uso continuo del cannabis en los años juveniles que permanecen en el cerebro por años después que uso es discontinuado. Las estructuras dañadas incluyen aquellas que son responsables de:

- Planificación futura
- Crear recuerdos
- Regular las emociones
- Procesar de la motivación/placer/recompensas

### Un Momento de Riesgo Aumentado

Hallazgos de investigación concluyen que 1 en 11 adultos y 1 en 6 jóvenes que usan el cannabis se convierten en adictos, y aproximadamente 1 en 3 termina en alguna forma de uso problemático.<sup>1</sup> Vincula el uso anterior está a un riesgo mayor de dependencia a la marihuana u otras drogas.

El uso del cannabis puede llevar a muchos peligros que incluyen:<sup>2</sup>

- Toma de decisiones discapacitado
- Conducción peligrosa y control de motricidad reducida
- El aumento de riesgo de esquizofrenia, psicosis, y enfermedades mentales en algunas personas
- Enfermedades respiratorias y el aumento del ritmo cardíaco
- Muertes o heridas accidentales

## No es el cannabis del pasado

Productores del cannabis han desarrollado nuevas estrategias para crear productos con un nivel más alto de THC (tetrahydrocannabinol), que es el más importante componente psicoactivo del cannabis.

- Al comienzo de los años 1990s, el promedio de la potencia del THC era como del 3%. Ahora el promedio de la potencia del THC del cannabis que se fuma es alrededor del 11%, los posibles valores oscilan entre 8-22% potencia.<sup>1,7</sup>
- La potencia del THC en el cannabis a nivel medicinal generalmente llega al 35%.<sup>3</sup>
- Productos y concentrados del cannabis contienen niveles de THC extremados del 40-80%, y se ha podido medir promedios de THC tan altos como el 95%. Estos altos niveles aumentan peligrosamente el riesgo a la adicción y dañan el cerebro del adolescente.<sup>4,7</sup>

*Casi un tercio (31,9%) de estudiantes de undécimo grado en California reportan el uso del cannabis. Uno de seis estudiantes de undécimo grado en California (16,7%) reportan el uso del cannabis dentro de los últimos 30 días.*

*(2015-2017 Biennial California Healthy Kids Survey)*

La marihuana **no es inocuo**.

- El cannabis fue involucrada en más de 461.000 visitas a la sala de urgencias en los EE.UU. en el 2010.<sup>1</sup>
- En 2011, 872.000 estadounidenses desde los 12 años en adelante recibieron tratamiento por el uso del cannabis.<sup>1</sup> En California, marihuana es la sustancia delantera identificada en la admisión para tratamiento de jóvenes.<sup>8</sup>
- El índice de conductores heridos de muerte con resultados de examen positivos del cannabis ha triplicado en las últimas dos décadas.<sup>9</sup>

## Formas Actuales del Cannabis

Para más información sobre formas del cannabis en esta sección, visite las Hojas Datos de NIDA: <https://www.drugabuse.gov/publications/finder/t/160/DrugFacts>

### Comestibles y Píldoras

Se incluyen: bocados, dulces, bebidas, o capsulas que contienen THC, a veces en altos niveles. Los efectos psicoactivos se comienzan a sentir después de 30 minutos a 2 horas. Debido a este retraso en los efectos, usuarios pueden consumir más de la cuenta. El efecto aumenta progresivamente en intensidad, dura más que los efectos por fumar la droga, y puede resultar en más efectos secundarios. Las envolturas de los comestibles pueden lucir similar a marcas enfocadas en los jóvenes.



### E-cigarrillos/Plumas Vape

Estos son artículos operado a pilas y lucen como cigarrillos, plumas, inhaladores para asma, USB memoria portables, u otros objetos. Se respira la nicotina o THC casi sin ningún olor, o humo, aunque emiten un vapor de segunda mano. Pueden volverse a cargar con cera o aceite hash.



### Aceite de Butano/Aceite de Miel/Cera/Cera de los oídos

Estas son formas concentradas de marihuana que lucen como miel o cera y contienen de 40% a 80% THC. Estos productos se fuma usando e-cigarrillos o plumas Vape. Shatter es un aceite hash que contiene 90% THC o más.



### Spice/K2/Purple Haze

Esta forma sintética de marihuana está hecha del material de plantas secas rociadas con químicos que imitan los efectos psicoactivos del cannabis. Pueden causar efectos mentales serios y problemas físicos de salud incluyendo el ritmo cardíaco acelerado, vómitos, comportamiento violento, y pensamientos suicidas.

