



**A VECES NO PARECE, PERO
SÍ LES IMPORTA LO
QUE TÚ PIENSAS.**

Aún cuando ya son más grandes, a los jóvenes sí les importa lo que sus padres, así como otros adultos en su vida, piensan, dicen y hacen. Una de las razones principales por las que los jóvenes no usan drogas o productos de vapeo es porque sus padres no las aprueban.

Platicar sobre la marihuana y el vapeo es una buena forma de empezar. No importa si crees que tu hijo/a los usa o no.

Oregon *Quit Line* tiene recursos especiales para ayudarte a dejar el tabaco, la marihuana y el vapeo.

Envía un texto:
Con un nuevo servicio de mensaje de textos para dejar de fumar: Esto es *Quitting*: la ayuda y el apoyo que tu hijo necesita para dejar de fumar se encuentra a solo un mensaje de texto. **Para comenzar, solo envía un mensaje de texto con DITCHJUUL al 88709.**

Llama:
Inglés: **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
Español: **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-35692)**

La línea de ayuda con el Alcohol y Substancias también es un gran recurso: 1-800-923-4357

Traído a ti por el



Visita **HablaConEllos.info** para obtener más información y descarga la guía completa para padres.



www.hablaconellos.info

**CUANDO SE TRATA DE HABLAR SOBRE
LA MARIHUANA Y EL VAPEO,
NO HAY NADIE QUE PUEDA
HACERLO MEJOR QUE TÚ.**

Una guía para padres, familiares, maestros, y entrenadores



Desde que se legalizó su venta a adultos en Oregon

**LA MARIHUANA PARECE
ESTAR EN TODAS PARTES.**

Está en aparadores de tiendas, en anuncios, en las noticias, en las redes sociales... Pero tú, como madre, padre, familiar, entrenador o maestro, eres la influencia más importante. Te sorprendería el impacto que puedes tener.





ES IMPORTANTE TOMARSE EL TIEMPO PARA HABLAR CON ELLOS AHORA,

MIENTRAS SU CEREBRO SIGUE DESARROLLÁNDOSE.

- La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo del cerebro, especialmente de aquéllas áreas que se encargan de la toma de decisiones y el aprendizaje.
- El cerebro de los adolescentes termina de desarrollarse por completo hasta alrededor de los 25 años de edad.
- Antes de esa edad, el cerebro está especialmente vulnerable a los efectos negativos de cualquier sustancia, como el alcohol, el tabaco o la marihuana.

Si los adolescentes escuchan constantemente que vapear y usar marihuana es “divertido, relajante e inofensivo” no tienen la información que necesitan para poder tomar decisiones sabias. La evidencia indica que la marihuana y los productos de vapeo pueden afectar negativamente el desarrollo del cerebro. Los usuarios más frecuentes pierden interés y motivación en sus estudios, y abandonan la escuela con mayor frecuencia. Y, recuerda, usar marihuana y vapear es ilegal para menores de 21 años.



Y MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.

Empezar a hablar con tu hijo/a sobre esto puede ser más fácil de lo que crees. Por ejemplo, puedes sacar el tema después de que ambos vean un anuncio o alguna noticia sobre marihuana o el vapeo. Podrías preguntarle algo como:

- ¿Qué piensas de ese anuncio (o de esa noticia)?
- ¿Qué sabes sobre la marihuana y el vapeo?
- ¿Qué dicen tus compañeros sobre la marihuana y el vapeo? ¿Qué has escuchado?



NUESTRA GUÍA PARA PADRES PUEDE AYUDARTE.

Cuando hables con tus hijos sobre la marihuana y el vapeo, toma en cuenta los siguientes consejos para que la plática sea más productiva:

- Escucha con atención lo que tu hijo/a diga y también las preguntas que haga. Mantén una actitud atenta, curiosa, respetuosa y comprensiva.
- Deja bien en claro cuáles son las expectativas de tu familia sobre el consumo de marihuana y el vapeo.
- Ayúdale a tu hijo/a a escoger las palabras adecuadas para rechazar drogas o vape cuando amigos, compañeros de clases o cualquier otra persona se las ofrezcan.
- En lugar de enfocarte en los posibles resultados negativos, enfócate en explicarle cómo la marihuana y el vapeo pueden ser un obstáculo para que alcance sus metas.

Para obtener más consejos e información, descarga sin costo nuestra guía en www.hablaconellos.info. Fue diseñada para ayudar a familiares y adultos a entender la marihuana, el vapeo y la vida social de tus hijos. Te ayuda para que puedas tener una conversación informada y libre de prejuicios.



¿CÓMO PUEDO HABLAR CON UN JÓVEN SI SÉ QUE ESTÁ FUMANDO MARIHUANA O VAPEANDO?

Si tu hijo/a consume marihuana o vapea mantén la calma y sigue adelante con la conversación. Intenta decir algo como: “consumir marihuana y vapear puede afectar tu salud y tu cerebro, por eso me preocupo. Yo te puedo ayudar.”

Recuérdale a tu hijo/a las reglas que se establecieron en la familia y las consecuencias de romper esas reglas. Deja la puerta abierta para resolver juntos cualquier problema.

Si tú usas marihuana o productos de vapeo, pues ya eres adulto, explícale a tu hijo/a que, igual que con el alcohol, es ilegal usar marihuana y vapear antes de cumplir 21 años.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre la razón por la que consumes marihuana o productos de vapeo, especialmente si tu hijo/a te ve hacerlo. Pregúntale a tu hijo/a: “¿Cómo te afecta mi consumo de marihuana o vapeo? Me da curiosidad porque tú eres muy importante”. Escúchalo/a y juntos lleguen a soluciones.