

CONSEJOS PARA PADRES

8 de junio 2015

Aquí se incluyen algunos consejos para proteger a sus hijos de la marihuana, sin importar la edad que tengan.

¿QUÉ DEBO HACER PARA PROTEGER A MIS HIJOS, INCLUSO SI NO HAY MARIHUANA EN MI CASA?

Enséñeles a los niños pequeños que no deben comer o beber nada sin permiso. Esto es importante cuando están en la casa de otra persona.

¿QUÉ DEBO HACER PARA PROTEGER A MIS HIJOS SI PIENSO O CONSUMIR MARIHUANA?

Asegúrese de que haya otra persona que pueda hacerse cargo de sus hijos. No es seguro que una persona drogada cuide a un niño.

No permita que se fume en la casa o alrededor de los niños.

El humo de la marihuana no es saludable. Contiene muchos de los mismos productos químicos cancerígenos que el humo de tabaco.

Algunas actividades pueden ser más peligrosas si está drogado.

- Conducir un vehículo mientras está drogado no es seguro para el conductor ni para los pasajeros. Enséñeles a sus hijos pequeños y adolescentes que no deben subirse a un vehículo si el conductor está drogado.
- No es seguro que sus hijos pequeños duerman en su cama, especialmente si usted está drogado.

¿CÓMO PUEDO GUARDAR LA MARIHUANA DE MANERA SEGURA?

Guarde todos los productos relacionados con la marihuana en un lugar con llave. Asegúrese de que los niños no puedan ver ni alcanzar ese lugar. Mantenga la marihuana en el paquete a prueba de niños en el que viene envuelta de la tienda.

A medida que sus hijos crecen, debe cambiar la forma de almacenar la marihuana. Es posible que el almacenamiento que funciona bien con niños pequeños no funcione con niños más grandes o adolescentes.

¿QUÉ SUCEDE SI MIS HIJOS INGIEREN O BEBEN MARIHUANA POR ACCIDENTE?

La marihuana puede hacer que los niños se enfermen. Es posible que el niño tenga problemas al caminar o sentarse, mareos o dificultades para respirar.

Si está preocupado, llame a la línea de control de venenos tan pronto como sea posible: 1-800-222-1222 La llamada es gratuita y recibirá ayuda rápidamente. Si los síntomas son graves, llame al 911 o vaya a una sala de urgencias inmediatamente.

SEA UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR PARA SUS HIJOS Y GENERE UN ENTORNO SEGURO.

No consuma marihuana, alcohol u otras sustancias delante de los niños.



¿NECESITA CONSEJOS PARA RESPONDER A PREGUNTAS DIFÍCILES SOBRE SU PROPIO CONSUMO DE MARIHUANA?

**VISITE:
HABLEAHORA
COLORADO.ORG.**

HABLE CON LOS JÓVENES SOBRE LA MARIHUANA PARA AYUDARLES A ENTENDER MEJOR LOS RIESGOS

Escuche atentamente y mantenga una actitud positiva. Dígales que pueden recurrir a usted si tienen preguntas. Saber que pueden hacer preguntas les ayudará a tomar mejores decisiones.

Los temas que aborde dependerán de la edad de sus hijos.

EXPLÍQUELES CÓMO LA MARIHUANA DAÑA AL CEREBRO QUE ESTÁ EN DESARROLLO.

- La marihuana puede generar problemas de aprendizaje, a veces semanas después de haber dejado de consumirla.
- Los problemas de aprendizaje aumentan a medida que se consume más marihuana.
- Los jóvenes que comienzan a consumir marihuana tienen más probabilidades de convertirse en adictos en el futuro.

Aconséjeles a los jóvenes que protejan su cerebro al no consumir marihuana.

HÁBLELES SOBRE CÓMO LA MARIHUANA PUEDE SER UN OBSTÁCULO PARA ALCANZAR SUS METAS.

Pregúnteles acerca de sus sueños y ayúdeles a conectarse con lo que necesitan para alcanzar esos sueños.

Sea sincero. Explíqueles que la manera de alcanzar sus metas es no meterse en problemas y dedicarse a estudiar.

Dídeles cómo la marihuana les puede llevar a tener problemas:

- **Se violan las reglas de la familia y la comunidad:** establezca normas claras para los jóvenes. Dígales que los hermanos más pequeños y los vecinos los consideran modelos a seguir, por lo que no deberían consumir marihuana.
- **Se violan las reglas de la escuela o las actividades extracurriculares:** se los podrá someter a terapia para tratar el uso de drogas, o podrán ser suspendidos, expulsados o acusados de violar la ley.
- **Se violan las leyes de Colorado:** el menor puede ser acusado por posesión de sustancias prohibidas. Las consecuencias pueden incluir multas, servicio comunitario, clases de educación sobre abuso de sustancias, pérdida de la licencia de conducir y cargos por delito menor o grave.
- **Se violan las leyes federales:** puesto que la marihuana no es legal en todos los estados, un joven acusado de posesión de marihuana podría no obtener ayuda financiera para pagar la universidad.

Visite hableahoracolorado.org para detectar posibles comportamientos de alto riesgo y consejos prácticos para hablar con los jóvenes y ayudarles a tomar decisiones sanas.

RECURSOS

- Para obtener más información sobre la marihuana en Colorado, como leyes, métodos de consumo y efectos en la salud, visite bit.ly/MJ_EnEspanol
- Para obtener consejos específicos sobre cómo abordar la temática con los jóvenes según su edad, temas sugeridos de conversación y cómo detectar comportamientos de alto riesgo, visite hableahoracolorado.org
- Para tener acceso a profesionales especializados en el tratamiento de abuso de sustancias en Colorado, llame al 1-866 LAS-FAMILIAS para obtener más recursos.



COLORADO
Department of Public
Health & Environment