

Cómo educar a tus hijos sobre el cannabis

¡Habla temprano, habla con frecuencia!

Mensajes para niños en primaria



Las drogas son sustancias que afectan el cerebro y el cuerpo. Todos los medicamentos son drogas, pero ¡no todas las drogas son medicamentos! Algunas pueden ser peligrosas y adictivas.



Algunos alimentos pueden ser riesgosos. Nunca comas alimentos o dulces que encuentras o que te ofrecen sin el permiso de un adulto de confianza.



Modela formas positivas de lidiar con el estrés, por ejemplo la meditación o dar un paseo. Crea momentos divertidos y libres de sustancias con tu familia y amigos. Evita decir cosas como "realmente necesito una copa".



Los niños son curiosos. Recuerda almacenar los productos de cannabis en un armario cerrado con llave, fuera del alcance de los niños y las mascotas. (¡Lo mismo aplica para el alcohol y los medicamentos recetados!)

Mensajes a añadir en los grados 6 a 8



El consumo de sustancias afecta el cerebro en un momento clave de su desarrollo. Los adolescentes que usan marihuana algunas veces a la semana pueden perder hasta 8 puntos de coeficiente intelectual (CI). Eso podría marcar la diferencia entre recibir notas de A y notas de B.



El uso de cannabis puede empeorar la salud mental y está relacionado con la ansiedad, la depresión y las ideas suicidas. Según la Universidad de Yale, los adolescentes que lo consumen tienen de 2 a 4 veces más probabilidades de desarrollar esquizofrenia.

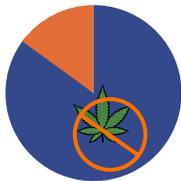


Los concentrados de cannabis, tales como los *dabs* y los aceites, pueden tener un nivel de THC superior al 96%. La alta potencia conlleva riesgos; ¡algunos niños se desmayan después de un solo uso! Vapear THC daña los pulmones, lo cual puede afectar el rendimiento en deportes, música, canto y más.

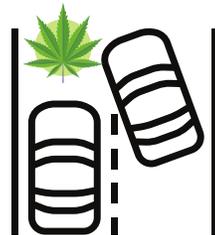


Practica habilidades para rechazar las drogas. Desarrolla un "plan de salida" para que los niños puedan salir de situaciones riesgosas, como fiestas en las que se consuman sustancias. ¡Diles a tus hijos que siempre los respaldas!

Mensajes a añadir en los grados 9 a 12



Comunica hechos claros y tus expectativas sobre el consumo de sustancias. Según la Encuesta Juvenil de Norwalk de 2022, el 96% de nuestros adolescentes no consumen cannabis. Los adolescentes de Norwalk cuyos padres expresaron desaprobación hacia el cannabis tenían 5 veces menos probabilidades de consumirlo.



Nunca te subas con un conductor que haya estado bebiendo o consumiendo drogas. El cannabis afecta la concentración, habilidades motoras y el pensamiento crítico de un conductor durante más de 8 horas.



La marihuana es adictiva, especialmente para los adolescentes. Mantente en contacto con tu hijo sobre sus propias experiencias y lo que está haciendo su grupo de amigos. Ofrece apoyo según sea necesario.



¡Una pastilla puede ser mortal! Nunca tomes prestado ningún medicamento de nadie. Solo toma medicamentos recetados para ti y recogidos por un miembro de la familia en la farmacia. El fentanilo puede ser añadido a cualquier sustancia y puede ser fatal.