

Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor, Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

## ¿Con qué se va a encontrar mi hijo(a) adolescente?

La marihuana es la droga más usada, después del alcohol. La marihuana, a la que se conoce con el nombre de María Juana, yerba, grifa, verde, leño, pitillo y dopa, es como el perejil seco con tallo, con o sin semillas. Puede ser fumada o masticada. Se puede usar papel para armar los cigarrillos o pipas para consumirla.

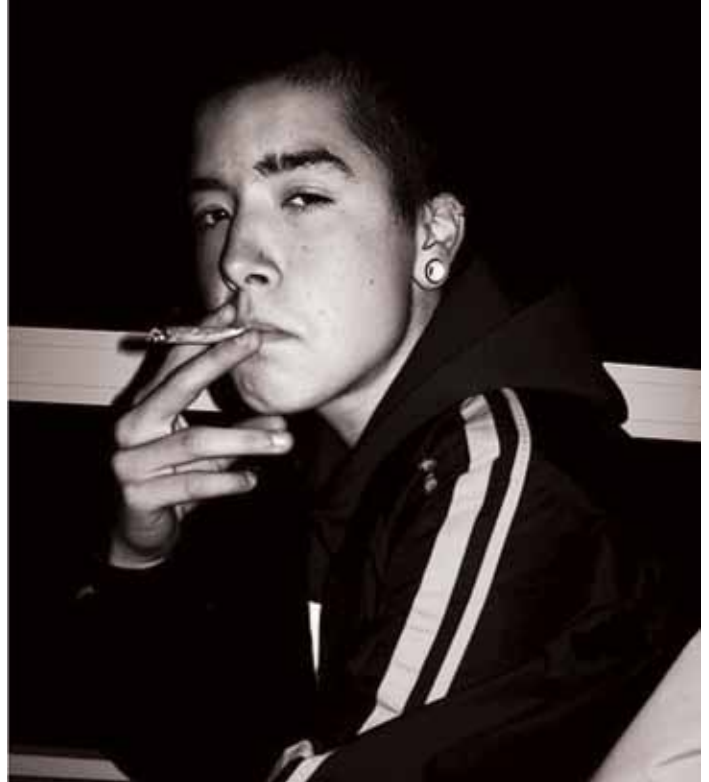
La marihuana aumenta el ritmo cardíaco haciendo que los ojos se pongan rojos, la boca y la garganta seca y aumenta el apetito reduciendo la memoria inmediata. Altera el sentido del tiempo y reduce la concentración, la coordinación y la motivación.

## ¿Mi hijo(a) nunca probaría la marihuana!

Muchos padres no saben lo que hacen sus hijos. Los estudios recientes demuestran que más de un 40% de adolescentes prueban la marihuana, a pesar de que solamente el 18% de los padres piensa que es posible que su hijo la haya probado alguna vez. Un 62% de los adolescentes dicen que tienen amigos que usan marihuana, a pesar de que solamente un 21% de los padres piensan que su hijo o hija pueden tener amigos o amigas que fumen marihuana. Una tercera parte de los padres creen que su hijo(a) adolescente piensa que la marihuana es perjudicial, sin embargo, menos del 20% de los adolescentes en realidad piensan eso.

## ¿Por qué mi hijo(a) querría probarla?

Los adolescentes usan estas sustancias por la misma razón de los adultos, para relajarse, aliviar el estrés, divertirse, y porque todos lo hacen y se sienten bien estando alucinados. Los adolescentes generalmente dicen: "Me gustaría probar la marihuana aunque sea una vez para ver lo que se siente," "Todos prueban las drogas alguna vez" y "El fumar marihuana está bien algunas veces." Por lo general, los adolescentes fuman marihuana los fines de semana, con amigos y en las fiestas.



## Pero no es legal...

A pesar de que las drogas son ilegales, aproximadamente un 40% de los estudiantes en 8vo grado y un 70% de los del 10mo grado dicen que es bastante fácil encontrar marihuana. El uso de la mayoría de drogas entre los adolescentes ha disminuido un poco, pero aún es un problema.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo(a) adolescente?

Reconozca que su hijo(a) está siendo expuesto(a) a las drogas. La mayoría de los padres creen que el uso de drogas en la juventud es un problema a nivel nacional más que un problema en la escuela de su hijo(a). El uso de drogas es menor entre los estudiantes que aprenden en la casa acerca de los riesgos que ocasionan las drogas. El riesgo principal con el que los niños asocian el uso de drogas es: "Mis padres se van a sentir muy mal si se enteran que estoy usando drogas."

## Consejos para hablar con su hijo(a) acerca de las drogas:

- Hable claramente sobre lo que la familia piensa acerca del uso de las drogas.
- Infórmese. Los adolescentes pueden llegar a tener mucha información incorrecta de otros muchachos(as) y de los medios de comunicación.
- Cuando no tenga la respuesta a algo, está bien decirle que no tiene la respuesta pero que cuando la tenga se la dará.
- Escuche con atención sus inquietudes y cuando expresan lo que sienten. Respeta sus puntos de vista.
- Hágale saber que está bien no actuar de la manera que actúa el grupo.
- Fíjese en la manera que habla o usa drogas en frente de sus hijos. Ellos aprenden de usted.
- Hable sobre la diferencia que hay entre las drogas recetadas y las ilegales.
- Si sospecha que hay un problema grave, busque ayuda.

## ¡“Sólo di no” no es suficiente!

No va a ser suficiente decirle a su hijo(a) que diga no para evitar que pruebe la marihuana en una fiesta cuando todos sus amigos(as) la están consumiendo. Practique con su hijo(a) cómo el/ella puede decir no en situaciones diferentes. Dele opciones para que diga no y déjelo(a) que elija la forma de hacerlo según se sienta más cómodo(a).

## Alternativas a “Sólo dí no:”

- Está bien decir “simplemente no quiero.”
- Sugiera otra actividad que hacer, como jugar al baloncesto, ir de compras, ir a comer o cambiar el tema.
- Está bien evitar las situaciones en las que pueden haber drogas y está bien salir con amigos(as) que no usan drogas.
- Aliente a su hijo(a) a que lo/la ponga a usted como una excusa. Dígale que está bien decir cosas como: “Mi mamá no me va a dejar ir” o “Mi papá me va a matar si me agarra fumando marihuana.”
- Está bien estar en una fiesta y no probar la marihuana aunque parezca que todos lo están haciendo.

## ¿Cómo puedo saber si mi hijo(a) adolescente tiene un problema?

Señales de advertencia:

- La consume diariamente o evita a otros para consumirla.
- Miente.
- Deja de hacer cosas que le gustaba como hacer deportes o salir con los amigos(as).
- Usa ropa con fotos de drogas o lee revistas sobre drogas.
- Se mete en problemas con la ley.
- Se siente agobiado, deprimido o tiene tendencia a suicidarse.

*Adaptación extraída de hojas informativas de la Universidad de Illinois escritas por el autor.*

© 2007, Regents of the University of Minnesota. Translated 2009. Revised 2011. All rights reserved. (© 2007, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Traducido en 2009. Revisado 2011. Reservados todos los derechos.) Para las personas comprendidas bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, por favor llamar al 612-626-6602. La Universidad de Minnesota es una entidad con igualdad de oportunidades laborales y educativas para todos. Por eso y otro recursos en familias con adolescentes, visite [www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/).

- Falta a la escuela, no rinde bien en la escuela, o lo suspenden de la escuela por algún incidente relacionado con las drogas.

## Adónde recurrir para obtener ayuda:

Si sospecha que su hijo(a) adolescente tiene algún problema con las drogas, consulte a su médico, al consejero de la escuela, a un consejero u orientador independiente especializado en drogas. También puede ir a cualquiera de los lugares que se le dan a continuación para obtener ayuda para su hijo(a) adolescente y su familia.

## A dónde puede ir para obtener más información:

### Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

[www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/)

### Children, Youth & Family Consortium – University of Minnesota (disponible solamente en inglés)

[www.cyfc.umn.edu](http://www.cyfc.umn.edu)

### The Facts About Marijuana (disponible solamente en inglés)

[www.marijuana-info.org](http://www.marijuana-info.org)

### Habla Con Tus Hijos

[www.hablacontushijos.org](http://www.hablacontushijos.org)

### Marijuana Anonymous (disponible solamente en inglés)

1-800-766-6779

[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)

### National Institute on Drug Abuse

[www.nida.nih.gov/nidaespanol.html](http://www.nida.nih.gov/nidaespanol.html)

### También pueden interesarle las siguientes publicaciones:

Schaefer, C. E., & DiGeronimo, T. F. (1999). *How to talk to teens about really important things: Specific questions and answers and useful things to say*. San Francisco: Wiley.

Steinberg, L. (2011). *You and your adolescent: The essential guide for ages 10-25*. New York: Simon and Schuster.