

# ENFOQUE DE LA VERDAD

sobre la marihuana

## LEGAL ≠ SEGURO

Con la legalización del uso recreativo y medicinal, la marihuana sigue ganando aceptación social. Sin embargo, eso no significa que su uso sea seguro para todos. Los jóvenes deben comprender los posibles efectos que puede tener sobre su salud.

## EL USO DE LA MARIHUANA...

- Afecta la memoria y juicio a corto plazo
- Distorsiona la percepción

## USO REGULAR DE MARIHUANA POR LOS ADOLESCENTES...

- afecta los sistemas cerebrales en maduración hasta los 24 años
- puede tener efectos adversos y duraderos en el desarrollo cerebral
- puede volverse adictivo
- puede aumentar la probabilidad de consumo de otras sustancias y adicción

## LO QUE PUEDE HACER ENTRENADORES

Pueden tener un gran impacto en la vida de los atletas.

- **Deje en claro** que consumir marihuana y otras drogas no está permitido.
- **Eduque a los atletas** sobre los riesgos para la salud que supone el consumo de marihuana y el daño que puede causar a su rendimiento académico y deportivo.
- **Hable con su equipo.** El ochenta y nueve por ciento de los estudiantes atletas afirman que sus entrenadores han hablado con ellos sobre el consumo de alcohol y de sustancias, pero alrededor del 30 % de los atletas quieren que se hable más sobre estos temas con el equipo.

# LO QUE PUEDE HACER

## EDUCADORES

- **Busque el momento adecuado.** Cuando haya un debate entre estudiantes, noticias o eventos locales que giren en torno a la marihuana, aproveche ese momento para iniciar la conversación.
- **Hable sobre el consumo de marihuana en el contexto de los objetivos personales.** Cuando ayude a los estudiantes a planificar y prepararse para eventos escolares, el próximo examen o su futuro, hable sobre cómo sus decisiones afectan sus oportunidades y sobre que el consumo de marihuana por parte de menores de edad no vale la pena.

## PADRES

- **Mantenga la mente abierta.** Cuando un niño se siente juzgado o condenado, será menos receptivo al mensaje.
- **Póngase en el lugar de su hijo.** ¿Cómo preferiría que le trataran cuando habla sobre un tema difícil?
- **Sea claro acerca de sus objetivos.** Sepa lo que quiere obtener de la conversación.
- **Manténgase calmado y relajado.** Entrar en la conversación con ira o pánico hará que sea más difícil alcanzar sus objetivos.
- **Sea positivo.** Abordar la situación con vergüenza, enojo o tácticas de miedo será contraproducente.