



# Recursos de marihuana para padres

A medida que Nueva York se convierte en el próximo estado en legalizar el uso recreativo de marihuana para personas mayores de 21 años, presenta nuevos desafíos para los padres. Aquí hay algunos consejos sobre cómo hablar con sus hijos (de 10 años en adelante) sobre la marihuana.

## Consejos rápidos:

1. Utilice momentos de aprendizaje, como noticias o personajes que fuman marihuana en la televisión o en las películas, para iniciar una conversación. Haga a sus hijos preguntas abiertas sobre la marihuana, como “¿Qué han escuchado sobre el consumo de marihuana?” o “¿Qué opinas sobre la legalización del consumo de marihuana? Esto le dará una idea de sus conocimientos básicos. Evite predicar o juzgar, ya que esto detendrá rápidamente toda comunicación.
2. Proporcione un buen modelo a seguir, una comunicación abierta, continua y sin prejuicios, y una relación amorosa para tener la mayor influencia en la toma de decisiones de su hijo.
3. Proporcione expectativas claras a sus hijos para que sepan cuál es su posición sobre el consumo de marihuana. Incluso con límites firmes, recuerde que la naturaleza del adolescente es probar los límites y experimentar. Si su hijo adolescente le dice que ha experimentado con la marihuana, resista la tentación de castigarlo. Un castigo severo no los animará a ser honestos contigo en el futuro. En su lugar, tenga una conversación para aprender más sobre por qué lo hizo su adolescente.
4. Hágales saber a sus hijos que pueden contar con su ayuda si se encuentran en una situación en la que se sienten incómodos.

## Recursos:

### **Marihuana: Información que los Padres Deben Conocer**

National Institute of Health

<https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana-facts-parents-sp.pdf>

### **La marihuana (cannabis): lo que los padres deben saber**

Healthychildren.org.

<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/marijuana-cannabis.aspx>

**Cornell Cooperative Extension | Suffolk County**

**Community Education Program**

Extension Education Center, PO Box 2405, Riverhead, New York 11901 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)