



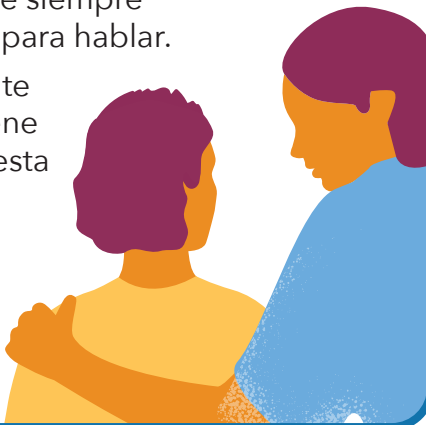
HABLA CON TUS HIJOS SOBRE EL USO DE SUSTANCIAS

GUÍA PARA LA DISCUSIÓN

Nunca es muy temprano o muy tarde para esta conversación. Con el uso legal de la marihuana recreativa en Connecticut, tus hijos tendrán muchas preguntas.

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

- Planea tener muchas conversaciones cortas.
- Que las charlas sean informales y suaves.
- Deja claras tus expectativas y sentimientos sobre el uso de drogas.
- Habla sobre lo que harían si se enfrentaran a la decisión de consumir marihuana.
- Déjales saber que siempre estás disponible para hablar.
- Escucha realmente lo que tu niño tiene que decir y contesta sus preguntas.
- Asegúrate de seguir las conversaciones.



Para más información, visita **BelInTheKnowCT.org** o escanea el código QR.

CONOCE LAS LEYES

Según la ley social de anfitriones en CT, es un crimen permitir a menores consumir marihuana o beber alcohol en tu hogar. Puedes ser multado o procesado con otras acciones legales.



IMPACTOS NEGATIVOS

Hazle saber a tu hijo que la marihuana afecta su cerebro y que puede interferir en sus metas. Estos son algunos de los problemas si se usa antes de los 25 años:

- Dificultad para pensar, prestar atención o resolver problemas.
- Problemas de memoria y aprendizaje.
- Afecta su desarrollo deportivo, habilidad atlética y coordinación.
- Aumenta la irritabilidad o agresión.
- Falta de motivación, que puede afectar sus estudios o trabajo. Falta de motivación, que puede afectar sus estudios o trabajo.



PROBLEMAS FÍSICOS DE SALUD

Algunos consumidores terminan con problemas físicos de salud, incluyendo:

- Problemas de respiración (tos, silbido en el pecho, problemas con la actividad física, y cáncer de pulmón)
- Síndrome de hiperémesis cannabinoide (vómito frecuente y severo)

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El consumo de marihuana afecta directamente la función cerebral y puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, incluyendo:

- Reducción de la inteligencia o capacidad de aprendizaje afectada
- Ansiedad y depresión
- Cambios de humor
- Paranoia
- Esquizofrenia, psicosis temporal y otros trastornos mentales a largo plazo
- Trastorno del consumo de marihuana (adicción)



¿SABÍAS QUE...?

Los estudios demuestran que una relación sólida con los padres puede influenciar las decisiones de los hijos. Más del 80% de los adolescentes de Connecticut eligen no usar marihuana en absoluto.

POTENCIA

Como padre, es importante entender que la potencia de los productos de marihuana son más altos que los que existían anteriormente. A más potencia, más riesgos.



- El porcentaje de THC en la marihuana ha aumentando en un 3% en los años ochenta y alrededor del 15% actualmente. Esto significa que los consumidores hoy pueden usar mucho más y más rápido, causando problemas de salud física y mental.
- Los comestibles tardan más en hacer efecto, duran más y usualmente tienen niveles más altos de THC.
- Puede tardar entre 30 minutos y una hora el empezar a sentir los efectos de la marihuana comestible, y hasta 4 horas para sentir los efectos completos.
- Los efectos intoxicantes de la marihuana comestible dura hasta 12 horas, así que es posible sentirse afectado hasta el siguiente día.



Para más información, visita **BeInTheKnowCT.org** o escanea el código QR.