

CÓMO HABLAR SOBRE LA MARIHUANA.

Puede ser difícil de creer, pero los estudios muestran que cuando se trata de la marihuana, los padres y adultos al cuidado de los adolescentes son su fuente de información más confiable.

Usted puede ayudar a sus adolescentes a tomar buenas decisiones sobre no usar marihuana, bebidas alcohólicas y otras drogas si crea un **vínculo** con ellos, establece **límites** claros y **supervisa** sus interacciones.

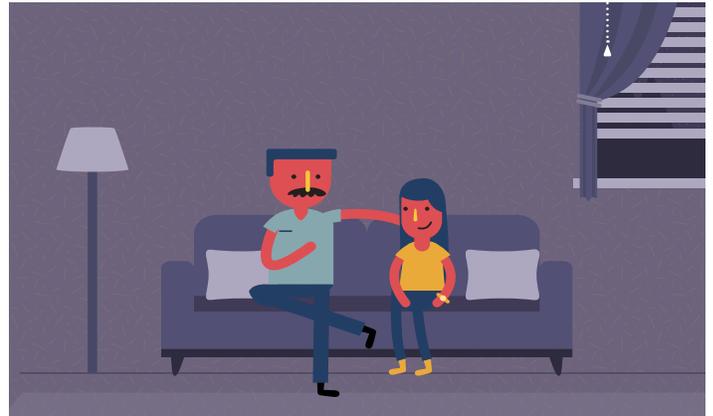


1 PLATIQUE CON SU ADOLESCENTE

No necesita tener conversaciones largas e incómodas. Solo charlas cortas y casuales. Lo más importante es platicar con frecuencia. Al tener conversaciones constantes con sus adolescentes sobre la marihuana y otras drogas, contará con oportunidades para compartir información y aprender.

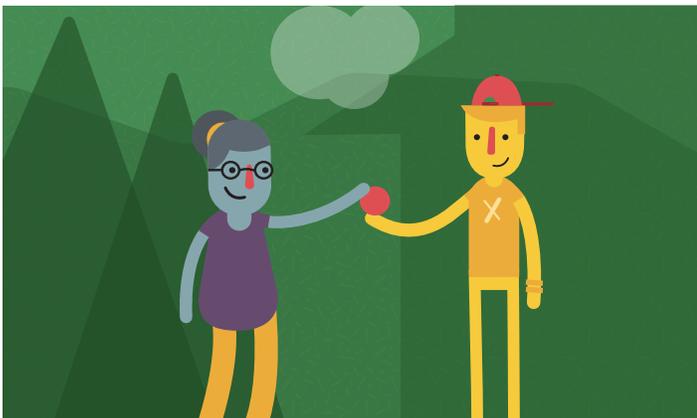
2 ESCUCHE A SU ADOLESCENTE

Entre más escuche a los adolescentes, más entenderá quienes son y qué es importante para ellos.



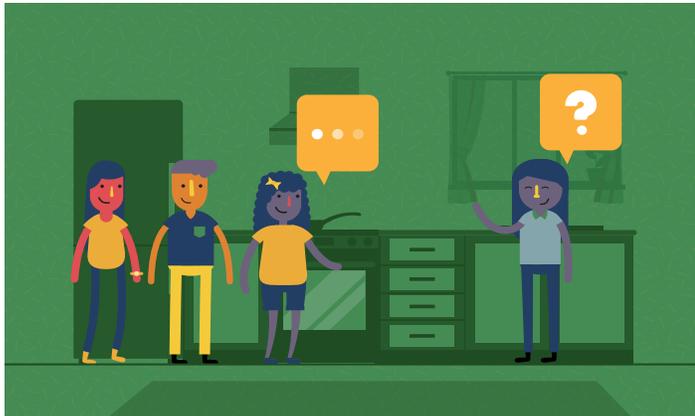
3 PASE TIEMPO CON SU ADOLESCENTE

Vean una película. Salgan a caminar. No importa que actividad les guste hacer a usted y a sus adolescentes; cuando los padres de familia se involucran en sus vidas, los adolescentes tienen menos probabilidad de usar marihuana, alcohol y otras drogas.



1 SEA CLARO, SEA ESPECÍFICO Y SEA CONSISTENTE

Las reglas y los valores familiares sobre el uso de la marihuana son importantes. Cuando establece reglas claras y sus consecuencias, está preparando a los jóvenes a tomar mejores decisiones en la vida.



5 PREGUNTE QUIÉN, QUÉ, DÓNDE Y CUÁNDO

Haga tiempo para conocer a las personas que pasan tiempo con su adolescente, saber en dónde están y saber que están haciendo. Esta es otra forma de hacerles saber a sus adolescentes que se preocupa por ellos.

6 PONGA EL EJEMPLO

Los hijos son el reflejo de los padres, incluso cuando se trata del uso de la marihuana. Evite consumir marihuana frente a sus hijos. Y establezca claramente que no aprueba que sus adolescentes consuman marihuana.



DESCUBRA MÁS:

- 1 Estas son solo algunas sugerencias para ayudar a los padres y otros adultos de confianza a hablar con sus adolescentes sobre el uso de la marihuana y ayudarlos a tomar decisiones saludables. Para más información, visite InicielaConversacion.org.
- 2 Si su adolescente se siente más cómodo al hablar con alguien de su edad, hay una línea de ayuda confidencial y gratuita con adolescentes capacitados y disponibles para ayudar. Anímelos a llamar, enviar un texto o chatear en **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Si usted cree que su adolescente tiene problemas con el consumo de marihuana u otras sustancias, contacte a su médico o llame a la **Línea de Apoyo para Recuperación de Washington al 1-866-789-1511**.

Recuerde, los adolescentes están bajo su influencia.