



Cannabis:

**Información
que los padres
y cuidadores
deben saber**

El consumo de cannabis (también conocido como marihuana, hierba y porro) es legal para los adultos en el estado de Nueva York (NYS, por sus siglas en inglés). Los efectos del cannabis pueden ser más riesgosos para los jóvenes que para los adultos. Si usted es padre/madre o cuidador, esto es lo que debe saber sobre el cannabis y los jóvenes.

Uso legal del cannabis

- El consumo y la posesión de cannabis son legales en NYS para las personas mayores de 21 años.
- El cannabis solo se puede comprar legalmente en distribuidores con licencia del NYS. Los distribuidores con licencia figuran en **cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification** y reciben un sello de verificación con un código QR, llamado Herramienta de Verificación de Distribuidores del NYS. Escanee el código QR para verificar si una tienda es un distribuidor autorizado.



Si la tienda no aparece en la página web o no tiene la Herramienta de Verificación de Distribuidores del NYS, no está autorizada y los productos que se venden allí no están regulados.

- Los adultos que consumen cannabis deben mantener todos los productos de cannabis almacenados de forma segura fuera de la vista y del alcance de las personas menores de 21 años.





Efectos del cannabis en los jóvenes

- El cannabis puede tener efectos nocivos en los jóvenes, cuyos cerebros aún están en desarrollo. El cannabis puede tener un impacto negativo en el juicio, la toma de decisiones y el rendimiento académico, así como en otras actividades.
- El consumo crónico de cannabis puede tener otros efectos negativos a largo plazo en los jóvenes.



- Los jóvenes que consumen cannabis con frecuencia pueden tener un mayor riesgo de enfermedades mentales, como depresión y ansiedad.
- El consumo temprano y frecuente de cannabis por parte de jóvenes que ya corren el riesgo de padecer enfermedades mentales graves, como la esquizofrenia, puede aumentar aún más el riesgo de desarrollar estas afecciones.



Consejos para hablar con los jóvenes sobre el cannabis y otras drogas

- Sea honesto y empático.
 - Hágalles saber a los jóvenes que pueden hacerle preguntas y analizar temas importantes.
 - Inicie conversaciones con anticipación y planee tenerlas con frecuencia. Esté disponible para un diálogo abierto y continuo.
- Proporcione información basada en hechos que la fundamenten, no en el miedo.
 - Explique sus preocupaciones con claridad. Por ejemplo, podría decir: “Tu cerebro aún se está desarrollando y quiero que logres tu máximo potencial. El cannabis puede impedirlo”.
- Concéntrese en lo que los jóvenes **deberían** hacer y no en lo que no deberían hacer.
 - Hable sobre tener un “plan de salida” para cuando ellos experimenten presión de grupo para probar el cannabis u otras drogas. Este plan puede incluir una respuesta verbal, llamar a un adulto de confianza o abandonar el lugar. Exploren las opciones y decidan juntos.
 - Hable con ellos sobre cómo el cannabis podría afectar negativamente a las cosas que les importan.
- Explíqueles lo que usted ve sobre el cannabis, tanto en los medios de comunicación, incluidas las redes sociales, como en la vida real. Comparta cómo se siente acerca de lo que ve y pregúnteles cómo se sienten al respecto.
- Es normal que no tenga todas las respuestas. Comparta lo que sabe y cuáles son sus preocupaciones, y busquen información juntos.



Qué hacer como padre/ madre o cuidador si su hijo consume cannabis

- Mantenga la calma y escuche antes de reaccionar. Reaccionar de forma exagerada puede alejar a su hijo y hacer que sea más difícil para usted ayudarlo en el futuro.
- Cuénteles a su hijo sus preocupaciones y compártale información sobre el consumo de cannabis.
- Evalúe cómo el cannabis puede estar afectando a su hijo. ¿Se siente presionado a consumir cannabis? ¿Está consumiendo cannabis para lidiar con algo?
 - Existen recursos para ayudar a su hijo a sobrellevar la situación de una manera saludable:
 - Para obtener asesoramiento gratuito y confidencial en caso de crisis, apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias, y derivaciones a otros servicios de atención, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en **nyc.gov/988**, en cualquier horario.
 - Para inscribirse en NYC Teenspace y consultar con un terapeuta de Talkspace por mensajería o sesiones virtuales en vivo solo para adolescentes, visite **talkspace.com/nyc**.

- Elaboren un plan de seguridad juntos.
 - Este podría incluir una estrategia para lidiar con la presión de pares, buscar ayuda profesional o analizar un consumo más seguro. Asegúrese de que su hijo comprenda los riesgos del consumo de cannabis, especialmente los productos de cannabis no regulados, y cómo evitar el consumo excesivo de cannabis empezando poco a poco y yendo despacio.
- Informe cualquier efecto adverso que su hijo experimente después de usar un producto de cannabis o preocupaciones sobre un distribuidor sin licencia en **cannabis.ny.gov/report-an-incident**.

Para obtener más información sobre el cannabis, visite **nyc.gov/health/cannabis**.

