

Recursos sobre cannabis

Minnesota Department of Health

Cannabis and Your Health

www.health.state.mn.us/communities/cannabis/yourhealth.html

Preventing Unintentional Poisonings from Cannabis Products

www.health.state.mn.us/communities/cannabis/thcpoisonings.html

Minnesota Prevention Resource Center

www.mnprc.org/

Recursos adicionales

Cannabis Health Effects

www.cdc.gov/cannabis/health-effects

Cannabis and Brain Health

www.cdc.gov/cannabis/health-effects/brain-health.html

Know the Effects, Risks, and Side Effects of Marijuana

www.samhsa.gov/substance-use/learn/marijuana/risks



Una copia digital de esta guía de conversación y otros recursos sobre el cannabis están disponibles en www.powerofpublichealthmn.com

Nuestro objetivo es apoyarle como cuidador. Si tiene alguna pregunta, llame al 507-233-6820

1-Centers for Disease Control and Prevention: Cannabis and Teens
2-Substance Abuse and Mental Health Services Administration: Know the Effects, Risks, & Side Effects of Marijuana

La conversación sobre el cannabis

Cómo iniciar la conversación con tu hijo adolescente sobre el cannabis



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Brown County



Heart of New Ulm
Supporting a culture of wellness

Brown County
Chemical Health
Action Team



CRPH
COLLABORATIVE FOR
RURAL PUBLIC HEALTH
INNOVATION



DEPARTMENT OF HEALTH

This activity is made possible by a grant from the Cannabis & Substance Use Prevention program of the Minnesota Department of Health's Health Improvement Bureau.

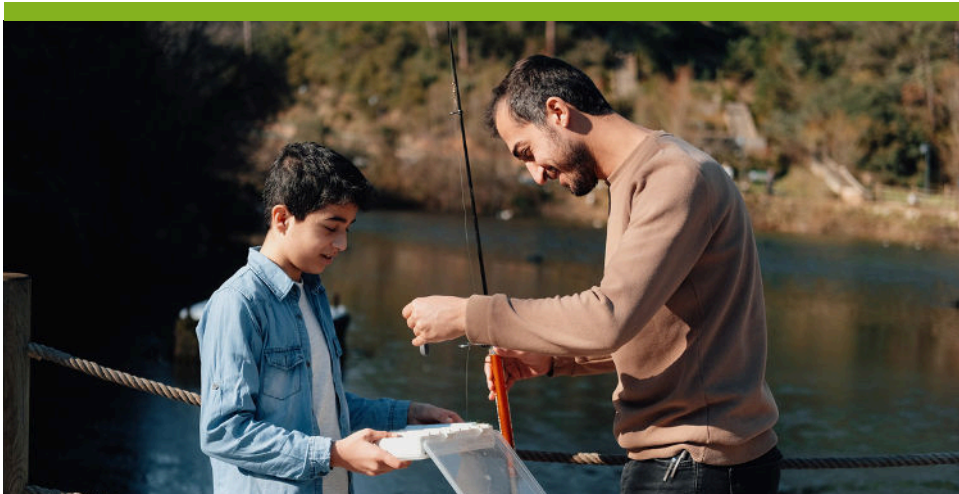
Empieza la charla antes de que te lo pidan.

El cannabis no medicinal se legalizó en Minnesota en 2023 para adultos mayores de 21 años. Pronto empezarán a aparecer dispensarios en todo el estado. **Ahora es el momento perfecto para hablar con tu hijo adolescente sobre el cannabis.**

Signos de consumo en adolescentes¹

- Dificultad para pensar y resolver problemas
- Problemas con la memoria y el aprendizaje
- Dificultad para prestar atención
- Disminución de la coordinación
- Problemas con la vida escolar y social

Cuando los adolescentes comienzan a consumir cannabis antes de los 18 años, la tasa de adicción aumenta a 1 de cada 6. Inicie la conversación antes de que tengan la oportunidad de probar.



Antes de hablar

- Consulta los recursos de tras de este folleto para obtener información fiable y precisa sobre el cannabis.
- Haz una pausa para respirar hondo y tranquilizarte para la conversación.
- Guía con curiosidad en lugar de juzgar; esto puede facilitar que tu hijo adolescente hable.
- Fomenta la honestidad, incluso si no te gusta lo que dice.

Cuando hablas

Empatía y empoderamiento. Valide las experiencias de su hijo adolescente y evite juzgarlo. Esto ayudará a generar confianza y a generar conversaciones abiertas en el futuro. Empodere a su hijo adolescente para que tome decisiones saludables.

Haz preguntas abiertas. La conversación fluirá mejor si mantienes las preguntas abiertas y sin juzgar. En lugar de preguntar "¿Consumes cannabis?", di "¿Qué opinas del cannabis?" o "¿Qué dicen tus amigos sobre el cannabis?".

Relevancia para los objetivos personales. Explique cómo el consumo de cannabis tiene consecuencias y puede afectar sus objetivos personales. Esto puede incluir aspectos como los deportes, la universidad, las relaciones y otras actividades.

Proporciona datos creíbles. Comparte información precisa sobre el cannabis (consulta los recursos en la última página de esta guía). Esto te ayudará a contrarrestar la desinformación con hechos y confianza.