

Cómo hablar con los jóvenes sobre el cannabis

GUÍA PRÁCTICA PARA ADULTOS SOBRE CÓMO HABLAR DEL CANNABIS (DE 4 A 18 AÑOS)

Hablar sobre el consumo de sustancias no suele ser fácil, pero abordar el tema desde el principio puede marcar una gran diferencia. En primer lugar, conocer los datos sobre el cannabis* puede ayudarle a explicar qué es, cómo se consume, cuáles son sus efectos secundarios y cómo puede afectar a la salud de los jóvenes.

Los resultados recientes de la Encuesta a Estudiantes de Minnesota (MSS, por sus siglas en inglés) revelan que un pequeño número de niños declaró haber consumido cannabis por primera vez a los 8 años. El consumo a una edad temprana es menos habitual, pero pone de manifiesto que los menores pueden entrar en contacto con sustancias y mensajes relacionados con ellas antes de lo que muchos adultos piensan. Por ello, es importante iniciar cuanto antes conversaciones adecuadas a su edad sobre la prevención de intoxicaciones y el consumo de sustancias.

Ahora es un buen momento para prestar atención a los mensajes que los niños de su entorno puedan estar recibiendo sobre el cannabis. Aunque la mayoría de los jóvenes no se enfrentan a la presión de sus compañeros para probar el cannabis hasta los 15-19 años, desde mucho antes absorben información y observan el comportamiento de los adultos. El ejemplo que usted les da como adulto en quien confían y la forma en que les habla sobre el cannabis pueden preparar a los pequeños para tomar decisiones responsables en el futuro.

La forma en que los niños perciben el consumo de sustancias va cambiando a medida que crecen. Utilice estas recomendaciones para mantener conversaciones adecuadas a su edad en cada etapa.

**El cannabis también se conoce como hierba o marihuana.*

Ideas para romper el hielo y consejos

Las siguientes orientaciones describen cómo hablar con los jóvenes sobre el cannabis de forma adecuada a su edad, incluida cómo prevenir el riesgo de intoxicación. Estos grupos de edad son flexibles, y puede resultar útil volver a tratar temas de etapas anteriores con jóvenes de más edad. Por ejemplo, un joven de 15 años puede seguir beneficiándose de las conversaciones recomendadas para edades más tempranas. La clave es evitar presentar temas complejos antes de que los niños estén preparados para ello desde el punto de vista del desarrollo.

De 4 a 8 años: Enséñeles reglas de seguridad sencillas. Explíqueles que no deben comer caramelos, gomitas ni tomar medicamentos si no saben qué son, y que deben avisar a un adulto de inmediato si esto ocurre. Insista en que no se enfadarán con ellos por avisar a un adulto, ya que hablar ayuda a mantenerles a salvo. Puede relacionar esto con conversaciones cotidianas sobre cómo los diferentes alimentos y bebidas afectan a nuestro cuerpo.

Pregúnteles cosas como: «¿Cómo te sientes después de comer ciertos alimentos?» o «¿Cómo podemos tomar decisiones saludables en casa o en el colegio?». Póngales ejemplos, como dejar el postre para después de la cena, comer dulces con moderación o intentar incluir una pieza de fruta o verdura en cada comida. Es importante guardar cualquier producto que se parezca a un dulce, un aperitivo o una golosina en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños. Evite dejarlos en lugares donde los niños puedan confundirlos con comida, como el refrigerador, la alacena o los armarios. Guárdelos en envases a prueba de niños y en lugares cerrados con llave o fuera de la vista de los menores.

De 9 a 12 años: Explique cómo el cannabis puede afectar al cerebro y al cuerpo. Ayúdeles a comprender que consumir cannabis puede afectar a cosas que les gustan, como el colegio o el deporte. Hable sobre qué hacer si ven productos de cannabis en casa de un amigo. Identifique a adultos de confianza a los que puedan acudir si se sienten inseguros o tienen preguntas. Haga preguntas abiertas para evaluar lo que ya saben: «¿Qué has oído sobre el cannabis?», «¿Dónde lo ves?», «¿Por qué crees que el cannabis no es adecuado para los niños?». Sus respuestas pueden ayudarle a comprender lo que saben y en qué aspectos pueden necesitar más orientación.

De 13 a 15 años: Hable sobre la presión de grupo, lo que pueden ver en las fiestas o en las redes sociales, y la diferencia entre los mitos y la realidad sobre el cannabis. Converse con ellos sobre cómo decir «no» si les ofrecen cannabis. Hágalles preguntas que les ayuden a reflexionar sobre sus amistades y los límites: «¿Cómo van las cosas con tus amigos?», «¿Alguna vez te sientes presionado para hacer algo que no quieres hacer?», «¿Cómo responderías si alguien te dijera que pruebes el cannabis?».

De 15 a 18 años: Enfátice los hechos y hable sobre la disminución de la capacidad de conducir, las consecuencias legales y cómo pueden protegerse en situaciones complicadas. Recuérdeles que decidir no consumir cannabis es una decisión personal y que nunca tienen que justificarla; los buenos amigos entenderán sus decisiones. Puede sugerirles frases que puedan utilizar, como dar prioridad a su salud mental, no querer poner en riesgo sus objetivos académicos o deportivos, o no querer sentirse blanco del marketing de la industria. También puede hablar de estrategias de superación: «Cuando estás triste, ¿qué te ayuda a sentirte mejor?». Siga valorando las decisiones positivas y la comunicación, por ejemplo: «Te agradezco que me hayas contado tus preocupaciones sobre la fiesta» o «Gracias por avisarme de que has llegado sano y salvo a la casa de tu amigo».

Si alguien, sobre todo un menor, ha consumido cannabis o ha estado expuesto a él, llame a la línea gratuita de Poison Control Center al 1-800-222-1222. Para atención médica inmediata, llame al 911.

Recursos

- [Be Cannabis Aware \(https://becannabisaware.org/\)](https://becannabisaware.org/)
- [Talking to Kids About Marijuana | Children's Hospital Colorado \(https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/talking-to-kids-about-](https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/talking-to-kids-about-)

CÓMO HABLAR CON LOS JÓVENES SOBRE EL CANNABIS

[marijuana/#:%7E:text=Listen%20openly%20to%20your%20child,openly%20with%20them%20about%20it\)](#)

- [PARENT: Parenting Mercer Island \(https://parentingmercerisland.org/\)](https://parentingmercerisland.org/)

Minnesota Department of Health
Substance Misuse Prevention Section
ipmh.mdh@state.mn.us
www.health.state.mn.us/communities/cannabis/materials.html

6/1/2026

Para obtener esta información en otro formato, póngase en contacto con ipmh.mdh@state.mn.us