

QUÉ DEBEN SABER LOS ADOLESCENTES



En Nueva Jersey, el cannabis y sus derivados solo son legales para los mayores de 21 años. El riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de cannabis aumenta para quienes empiezan a consumir cannabis antes de los 18 años.

El consumo de cannabis puede tener efectos a corto y largo plazo en niños y jóvenes, y su impacto varía de una persona a otra.

MÁS INFORMACIÓN



Tengan cuidado. Manténgase alerta. Escanee para ir a nuestra página sobre el consumo seguro de cannabis y obtener más información.

POR QUÉ LOS ADOLESCENTES DEBEN ESPERAR PARA CONSUMIR CANNABIS

- **Desarrollo del cerebro:** fumar, vapear o consumir productos con cannabis antes de los 25 años afecta negativamente la memoria y el aprendizaje
 - **Rendimiento académico:** el consumo frecuente de cannabis entre los jóvenes está vinculado a un bajo rendimiento académico, al deterioro de la capacidad de aprendizaje y a un menor nivel de logros educativos.
 - **Función cognitiva:** consumir cannabis desde una edad temprana afecta la atención, la memoria y la toma de decisiones.
 - **Riesgos para la salud mental:** consumir cannabis en la adolescencia aumenta el riesgo de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y psicosis, sobre todo en las personas con predisposición a estas enfermedades.
 - **Efectos adversos a largo plazo:** consumir cannabis desde una edad demasiado temprana puede provocar un trastorno por consumo de cannabis más adelante en la vida, lo que incluye síntomas de abstinencia como disminución del apetito, antojos, inquietud, irritabilidad, cambios de humor y dificultades para dormir.
- Para más información y descargar el póster:
5 razones para retrasar el consumo de cannabis



CÓMO HABLAR CON LOS ADOLESCENTES SOBRE EL CANNABIS

NJ.GOV/CANNABIS



Hablar con los adolescentes y jóvenes sobre el cannabis puede ser incómodo para algunos adultos. Pero los padres, tutores, maestros y otras personas deben saber cómo crear un entorno seguro y sin prejuicios que permita una comunicación efectiva y transparente que los ayude a tomar decisiones saludables.

Algunos informes sugieren que hasta un tercio de todos los adolescentes prueban el cannabis y que algunos empiezan a experimentar desde el quinto grado. ¡El momento para tener esta conversación es hoy **mismo!**

Siempre hable con empatía. Reconozca con sinceridad las presiones a las que se enfrentan los jóvenes cada día. Hágalos saber que el THC puede empeorar los síntomas de salud mental en algunas personas y ayúdelos a encontrar maneras saludables de lidiar con las situaciones que viven.

NJ.GOV/CANNABIS

POR DÓNDE EMPEZAR:

Crear confianza: los adolescentes no son niños, pero tampoco son adultos, y los preadolescentes siguen siendo niños, pero empiezan a ser independientes. Sin embargo, todos quieren sentirse seguros y apoyados. Cuanto más confíe en ellos, más confiarán en usted y lo verán como una persona a quien pueden acudir.

Ser un modelo a seguir: aunque parezca que no les interesa nada, los jóvenes están prestando atención a todo lo que usted hace. Si usted consume cannabis, cómprelo en dispensarios legales, consuma de manera responsable y almacene sus productos de manera segura. Si no consume, hable respetuosamente de las decisiones de otros adultos y muéstrese abierto a las preguntas de los preadolescentes y adolescentes curiosos.

Informarse y conocer los hechos: infórmese sobre los distintos tipos de cannabis y sus efectos. El THC puede aumentar los riesgos para la salud mental y consumirlo en edades tempranas incrementa la probabilidad de padecer un trastorno por consumo de cannabis. Los productos como el THC Delta-8 y otros derivados del cáñamo que se venden en las tiendas no están regulados y pueden ser perjudiciales para la salud. Recuerde que porque algo sea legal no significa que es seguro para todos.

Darles razones para no empezar: los niños y jóvenes pueden sentirse tentados a consumir cannabis para hacer amigos, experimentar, relajarse o porque están aburridos. Para combatir esto, ofrézcales oportunidades para participar en actividades satisfactorias y agradables, y que sean influencias positivas.



Hable con sus hijos y adolescentes sobre el THC Delta-8 ya que pueden pensar que es seguro consumir estos productos porque son de fácil acceso en las tiendas de conveniencia y de fumadores, y en gasolineras.

DATOS SOBRE EL THC DELTA-8

- Compuesto psicoactivo de bajo nivel derivado del cáñamo.
- No es regulado por ninguna agencia estatal o federal para garantizar la seguridad, calidad, eficacia o exactitud de la etiqueta.
- No se vende en los dispensarios autorizados de Nueva Jersey.
- No hay lineamientos reales sobre el empaque, los aditivos sintetizados en laboratorio ni otra información sobre sus ingredientes.
- La FDA advierte que estos productos no son seguros en ningún contexto y son un riesgo para la salud pública.

