

# LOS ADOLESCENTES ESTÁN BAJO SU INFLUENCIA.

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

¿Cómo convierte esos estudios en realidad? Hágalo de forma simple. 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.

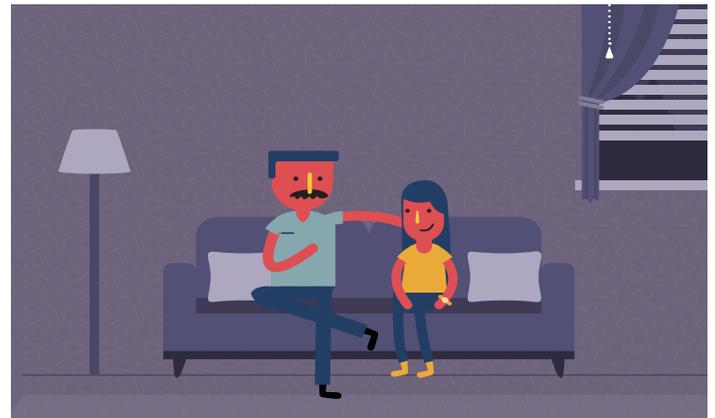


## PLATIQUE CON SU ADOLESCENTE

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.

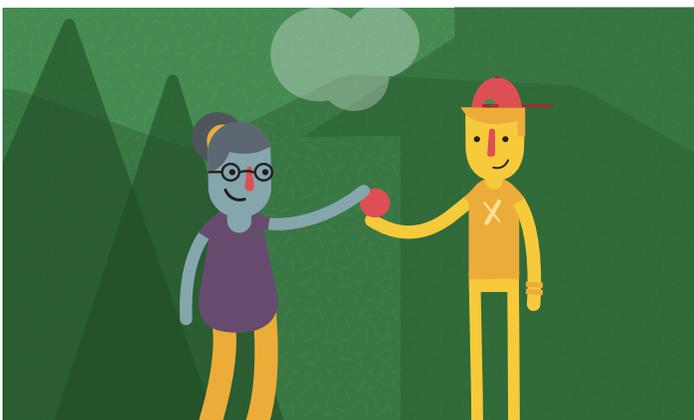
## ESCUCHE A SU ADOLESCENTE

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



## 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.



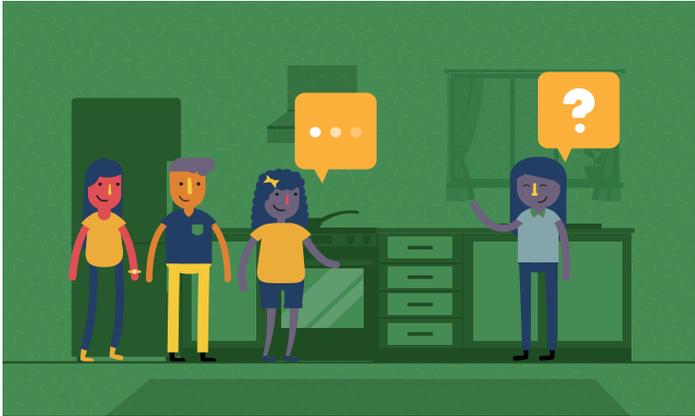
## SEA CLARO, SEA ESPECÍFICO Y SEA CONSISTENTE

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](http://InicielaConversacion.org).
- 2 Si usted cree que su adolescente es adicto o no puede dejar de consumir marihuana u otras drogas, 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.**