

Time to *Talk!*

Issue 1: January 2012

How to start the conversation about:

Marijuana

Talking to your teens about alcohol, tobacco and other drugs can be difficult. But did you know that kids whose parents talk to them about drugs and alcohol use are 50% less likely to use substances? The **Time to Talk Parent Newsletter** provides facts, resources and other tools that can help you start the conversation and keep it going.

Know the Law: Amendment 20 in the Colorado Constitution states that marijuana can be used for medicinal purposes and that medical marijuana cardholders can possess up to two ounces of marijuana and cultivate six plants. Persons under the age of 18 years old can obtain a medical marijuana card, but only after strict approval regulations. However, marijuana is a federally illegal substance and has not been approved by the Food and Drug Administration (FDA) to treat any diseases.

What to Say to remind your teen that he/she doesn't have to give in to peer pressure to marijuana:

We know there is probably some pressure to start smoking pot or taking other drugs at school. A lot of people feel like this is just what high school kids do. But not all high school kids use drugs. Many don't, which means it won't make you weird to choose not to try marijuana. Just know that you can talk to us about anything – we won't freak out. We want you to count on us to help you make smart decisions and stay safe, okay? Use us as the reason to say NO, if you are ever asked to try marijuana. Say something like, "I'd get in a ton of trouble if my parents (or my coach/sponsor) found out I tried pot."

What to Say if your teen says that Marijuana isn't harmful, it's a plant, and people use it as medicine:

Yes, marijuana can be prescribed by a doctor to help with pain and other discomforts. However, use of marijuana without a doctor's prescription is illegal. People who use medical marijuana can face adverse side-effects and using marijuana can lead to serious diseases, like lung and heart dis-

EFFECTS ON TEENS

Possible Health Effects

- Slower reflexes
- Impairment of balance and coordination
- Difficulty to recall and learn new information
- Dulled Senses
- Inability to do complex tasks
- High risk of depression
- High risk of developing schizophrenia later in life
- Greater risk of lung infections
- Heart Disease

Possible Consequences of Possession of Marijuana in Colorado (non-card holder)

- Interferes with or hinders ability to participate in athletics or extracurricular activities, with levels of consequences depending on your school districts' athletic/activities policies.
- At a maximum, any person (regardless of age) who openly and publicly displays, consumes, or uses two ounces or less of marijuana commits a class 2 petty offense and, upon conviction thereof, faces a fine of not more than one hundred dollars and (notwithstanding the provisions of section 18-1.3-503) faces fifteen days in the county jail.
- Any person (regardless of age) who possesses more than two ounces of marijuana but no more than six ounces of marijuana commits a class 2 misdemeanor, and can face increased fines and jail time.

SIGNS OF TEEN USE

- Seems dizzy or uncoordinated
- Very red, bloodshot eyes
- Has a hard time remembering things that just happened
- Be in possession of drug paraphernalia, including pipes and rolling papers
- Odor on clothes and in the bedroom
- Uses incense and other deodorizers
- Cannot explain use of allowance money
- Has mood swings
- Seems withdrawn, tired and careless
- New groups of friends
- Grades and attendance slipping
- Eating and sleeping patterns changing

Quick Fact: The human brain isn't fully mature until roughly the age of 25. That means children and adolescents are in stages of brain growth and development that leave them especially vulnerable to problems caused by drug use, abuse and addiction.

ease. Abusing marijuana can also be dangerous and can affect more than just you. We want you to know the facts about marijuana, so you can make the right choice.

What to Say if your teen comes home smelling of marijuana:

"The response should be measured, quiet and serious--not yelling, shouting or overly emotional," says parenting expert Marybeth Hicks. "Your child should realize that this isn't just a frustrating moment like when he/she doesn't do a chore you asked for; it's very big, very important, and very serious."

I'm really upset that you're using marijuana. I need to get a handle on how often this has been happening. I get that you're worried about being in trouble, but the worst part of that moment is over – I know that you're experimenting. The best thing you can do now is to be straight with me. So, for starters, tell me what's going on.

After the conversation, it's time to set a consequence. Discuss a reasonable consequence with your teen, perhaps a loss of privileges (cell phone, ski pass, allowance, sleepovers, SPORTS). Whatever is set, make sure to stand by it!

Find more ways to connect with your kids at
WWW.GRANDFUTURES.ORG/TIMETOTALK

Need Help Now?

Use the Parents Toll-Free Helpline (1-855-DRUGFREE or 1-855-378-4373), a nationwide bilingual support service, offering assistance to parents who want to talk to someone about their child's drug use and drinking.

Debemos Platicar!

Issue 1: January 2012

Como Iniciar una conversación sobre:

Marihuana

En el Grand Futures Prevention Coalition (GFPC) varios padres nos han contado que platicar sobre el tema de alcohol, tabaco y otras drogas con sus adolescentes puede ser muy complicado. ¿Sabían que para los niños cuyos padres les platican sobre el abuso de las drogas y del alcohol, la probabilidad de que esos jóvenes abusen de estas sustancias disminuye en un 50%? Cada **Debemos Platicar** boletín informativo se enfocará en una sustancia en particular y le comunicará los hechos, los recursos y otras herramientas que le van a ayudar a iniciar la conversación y facilitar una comunicación más extensa con su hijo.

Conozca la ley: La Enmienda Número 20 de la Constitución de Colorado establece que la marihuana se puede utilizar para razones medicinales y que las personas que cuentan con una tarjeta para marihuana médica pueden tener hasta dos onzas de marihuana en su posesión y pueden cultivar hasta seis plantas. Las personas menores de 18 años de edad pueden obtener una tarjeta para marihuana médica, pero solo después de cumplir con las estrictas regulaciones de aprobación. Sin embargo, la marihuana es una sustancia que es ilegal en relación a las leyes federales y es una sustancia que no ha sido aprobada por el Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration) para el tratamiento de enfermedades.

Lo que se debe decir para recordar a su hijo que no tiene que ceder a la presión del grupo para fumar marihuana:

Sabemos que probablemente existe algo de presión en la escuela para empezar a fumar marihuana o consumir otras drogas. Muchas personas piensan que esto es solamente algo común que los jóvenes hacen en la secundaria. Sin embargo, no todos los niños consumen drogas. Muchos no lo hacen, lo que significa que no sería extraño por decidir a no probar la marihuana. Sólo debes saber que puedes hablar con nosotros sobre cualquier cosa – no nos va a dar un ataque. Queremos que cuentas con nosotros para ayudarte a tomar decisiones inteligentes y cuidarte, ¿bueno? Utilízanos como la razón para decir que NO. Si te piden alguna vez probar la marihuana, puedes decir algo como, “Mis padres (o mi entrenador, mentor) estarían muy molestos si supieran que probé la marihuana. No los puedo decepcionar.”

Lo que se debe decir si su hijo dice que la marihuana no es dañina, es una planta y las personas la ocupan como un medicamento:

Sí, un doctor puede recetar la marihuana para ayudar con dolores y otros malestares. Sin embargo, el consumo de marihuana sin la receta de un doctor es ilegal. Las personas que consumen marihuana médica pueden enfrentar algunos efectos secundarios adversos y fumar marihuana puede generar algunos padecimientos serios, como enfermedades pulmonarias y cardíacas. Abusar de la marihuana también puede ser peligroso y además puede afectar a las personas que te rodean. Queremos que sepas los hechos sobre la marihuana, para que puedas tomar la decisión correcta.

EFFECTOS EN LOS ADOLESCENTES

Possible efectos sobre la salud

- Reflejos más lentos
- Impedimento del equilibrio y de la coordinación
- Dificultad para recordar y aprender nueva información
- Sentidos embotados
- Incapacidad para realizar tareas complejas
- Alto riesgo de depresión
- Alto riesgo de desarrollar esquizofrenia más tarde en la vida
- Mayor riesgo de infecciones pulmonarias
- Enfermedades cardíacas

Possible consecuencias debidas a la posesión de marihuana en Colorado (sin tarjeta médica)

- Dificulta o interfiere con la capacidad para participar en deportes o actividades extracurriculares, con niveles de consecuencias que dependen de las políticas del su distrito escolar en cuanto a sus actividades/deportes.
- Como máximo, cualquier persona (sin importar su edad) que de manera abierta y pública muestra o consume dos onzas o menos de marihuana ha cometido una ofensa menor clase 2, y al ser encontrado culpable del mismo, enfrenta una multa máxima de cien dólares y (no obstante las provisiones de la sección 18-1.3-503) puede ser condenado a quince días en la cárcel del condado.
- Cualquier persona (sin importar su edad) que tiene en su posesión más de dos onzas de marihuana pero no más de seis onzas de marihuana ha cometido un delito menor clase 2, y puede enfrentar multas mayores y ser condenado a una pena mayor en la cárcel.

SEÑALES DE USO EN ADOLESCENTES

- Parece estar mareado o con falta de coordinación
- Tiene los ojos muy rojos
- Se le hace difícil recordar cosas que recién pasaron
- Encuentra en su posesión parafernalia para drogas, lo que incluye pipas y papeles para fumar
- Olor en la ropa y en la habitación
- Utiliza incienso y otros desodorizantes
- No puede explicar donde se le fue el dinero mensual
- Cambia de humor rápidamente
- Parece estar retraído, cansado y descuidado
- Tiene nuevos grupos de amigos
- Bajan su notas y asistencia a la escuela
- Cambian sus patrones de sueño y de comer

El cerebro humano no se encuentra completamente desarrollado hasta aproximadamente los 25 años de edad. Esto significa que los niños y los adolescentes están en etapas de crecimiento del cerebro y de desarrollo durante las cuales se encuentran más vulnerables a los problemas que son causa del abuso de drogas y de la adicción.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS RECURSOS, FAVOR DE VISITAR
WWW.GRANDFUTURES.ORG/TIMETOTALK

¿Necesita ayuda ahora mismo?

Llame gratis a la línea de ayuda para padres (1-855-DRUGFREE o 1-855-378-4373), es un servicio nacional de apoyo con asistencia bilingüe el cual ofrece ayuda a padres a quienes les hace falta alguien con quien hablar sobre el abuso de drogas y alcohol por parte de su hijo.