

El Módulo 4 del *Brain Power! Challenge* trata sobre la marihuana, la droga ilegal de la que más comúnmente se abusa en los Estados Unidos. Aproximadamente el 45% de los alumnos de último año de secundaria ha usado marihuana. Muchos niños, adolescentes y aún adultos piensan que es una droga no dañina comparada con la heroína y la cocaína. Pero la marihuana sí puede ser dañina. Hoy en día, la marihuana es de 10 a 15 veces más fuerte de lo que era en la década de 1960.

Resumen

La marihuana se obtiene de las hojas y flores secas de la planta de cannabis. Contiene más de 400 sustancias químicas y puede fumarse, agregarse como ingrediente en comidas horneadas o usarse para preparar té. Fumar marihuana puede provocar problemas en los pulmones y cáncer, al igual que fumar tabaco. En dosis bajas y moderadas, la marihuana puede provocar relajación, disminución de la coordinación y la presión arterial, somnolencia, problemas de atención y un sentido alterado del tiempo y del espacio. En dosis altas, la marihuana puede provocar alucinaciones, ideas delirantes, problemas de memoria y falta de orientación.

La marihuana tiene efectos en los receptores de tres partes principales del cerebro:

- El hipocampo, que es responsable del aprendizaje y la memoria
- El cerebelo, que coordina el movimiento
- La corteza cerebral, que es responsable de la integración de la información desde los sentidos y el pensamiento complejo

Investigaciones recientes han demostrado que el uso de la marihuana puede dañar el hipocampo. El riesgo de sufrir daño es mayor si el uso de la marihuana comienza cuando el cerebro aún se está desarrollando. Por ejemplo, un estudio mostró que las personas que usaban marihuana antes de los 17 años tenían coeficientes intelectuales verbales significativamente más bajos que los que empezaron a usarla a una mayor edad y que aquellos que nunca la usaron.

Se ha demostrado que el uso de la marihuana a largo plazo disminuye la motivación. Otros síntomas vinculados con dicho uso son fatiga, falta de preocupación por el aspecto personal y una disminución del interés por asistir al trabajo o pasar tiempo con la familia y los amigos. Esto puede aumentar el riesgo de tener problemas académicos, sociales y emocionales. Por último, el uso de la marihuana se asocia con el uso de otras drogas de las que se abusa. Un estudio también muestra que el 90% de los adictos a la cocaína fumaban, bebían alcohol o usaban marihuana antes de consumir cocaína.

En el módulo 4 se presenta esta información a los alumnos con más detalle y ellos trabajan con sus compañeros de clase para crear materiales para aumentar el conocimiento de otras personas sobre los riesgos del uso de la marihuana.

La ciencia en el hogar

¿Por qué es importante hablar con su hijo sobre la marihuana? Una de las principales razones es que su hijo probablemente ya esté recibiendo información sobre drogas de parte de los amigos, las películas y la música. Sin embargo, es improbable que la información que viene de esas fuentes sea correcta o completa. También, su hijo debe escuchar lo que usted tiene que decir sobre las drogas porque los niños valoran muchísimo la opinión de sus padres. Lo siguiente es una guía para hablar con su hijo sobre la marihuana, pero las mismas ideas pueden aplicarse para hablar sobre cualquier droga.

Cómo introducir el tema

Esté atento a los momentos en los que pueda introducir el tema con naturalidad. Por ejemplo, si las noticias de la noche o un comercial de televisión menciona la marihuana o alguna otra droga, utilice eso para empezar la conversación. Recuerde que si usted está esperando a que su hijo introduzca el tema, deberá estar preparado para hablar de eso en cualquier momento.

Cómo hablar del tema

Demuestre respeto por las opiniones de su hijo. Una buena forma de hacerlo es empezar haciendo preguntas. Por ejemplo, pregunte a su hijo lo que ha aprendido sobre la marihuana. Escuche pacientemente, sin importar lo que su hijo diga. Espere hasta que termine para empezar a hablar y comparta con calma lo que usted sabe sobre la marihuana. Es importante que tenga los datos correctos y que no los exagere. Darle a su hijo información falsa o exagerada probablemente sólo conduzca a una pérdida de confianza y respeto, porque quizá él o ella ya sepa bastante sobre la marihuana. También, asegúrese de que su hijo comprenda lo que usted le dice y déle la oportunidad de hacer preguntas. Si no sabe la respuesta, dígaselo y luego intenten buscarla juntos.

Cómo ayudar a su hijo a decir "No".

Como padres, asegúrense de que su hijo entienda claramente las reglas de la casa sobre el consumo de drogas. Sea claro sobre sus opiniones y reglas con respecto a la marihuana. Participar en la vida de su hijo y saber con quién pasa el tiempo o dónde está es una buena manera de prevenir el uso de drogas. Haga muchas preguntas y tenga conversaciones abiertas con su hijo sobre la marihuana.

Recursos

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

www.drugabuse.gov, 301-443-1124

Este sitio Web tiene información acerca del abuso de drogas y una sección destinada específicamente a padres, maestros y estudiantes.

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)

<http://ncadi.samhsa.gov>, 1-800-729-6686

El NCADI es el recurso mundial más grande para encontrar información y materiales relacionados con el abuso de sustancias. Aquí se pueden obtener muchas publicaciones gratuitas.

Parents: The Anti-Drug

www.theantidrug.com

Este sitio Web está destinado a padres y trata sobre los riesgos y consecuencias de varias drogas. Además, ofrece noticias, consejos e historias de la vida real. Incluye información para ayudar a los niños a decir "No".

Marijuana. Mehling, R. Philadelphia, PA: Chelsea House Publishers, 2003. *Part of the "Drugs: The Straight Facts" series*. Trata a fondo el tema de la marihuana, incluyendo cómo actúa en el cerebro, los efectos sobre la salud, las tendencias de uso y las leyes pertinentes.