



Maine Source

Mission: A collaborative community effort to increase overall community capacity for advocacy, education, guidance, and resources for families to promote drug and alcohol-free youth

Invierno 09

Marijuana: El Otro Cigarrillo

Mientras usted maneja a casa después de la escuela con su hijo, que diría si su hijo le preguntara, “¿Has fumado marihuana antes?” A menos que tu respuesta es definitivamente “No”, tal vez sea difícil saber que decir. Sin embargo, es mejor ser honesto; si no puede tomar el riesgo de perder credibilidad con su hijo.

Mientras eso no quiere decir que tiene que dar detalles de sus experiencias en el colegio, si le da oportunidad de hablar con su hijo sobre hacer decisiones sanas. Aunque usted haga cometido errores en el pasado, usted dígame que no quiere que su hijo los repita.

Durante su discusión, usted puede hablar sobre las razones de no usar marihuana.

1. Marihuana pone los jóvenes en riesgo. Les **afecta el cerebro** y puede impedir la salud mental y puede causar depresión y ansiedades.
2. Jóvenes que usan marihuana regularmente, enseñan **bajo éxito académico**. Poco uso de marihuana también ha enseñado que causa problemas con memoria, aprender y poder resolver problemas.
3. La **marihuana de hoy es más fuerte o potente**. El nivel de THC (la ingrediente in la marihuana) ha subido demasiado desde los 1970's.
4. Manejando bajo la influencia de **marihuana afecta la importancia de manejar seguro**: estado de alerta, concentración, coordinación, y la habilidad de reaccionar rápidamente.

5. Fumar marihuana causa las **mismas complicaciones de fumar tabaco**, incluso toser, tener la gripe de pecho mas frecuentemente, y mas riesgo de tener cáncer. La cantidad de alquitrán y carbón monóxido es aproximadamente 3-5 veces más que el humo del tabaco.

Hay mas razones para hablar con sus hijos. Según la encuesta del estado en el año 2009, (2009 Illinois Youth Survey) 17% o mas de los 880 estudiantes de Maine Township dijeron que han fumado marihuana en el mes pasado.

Y cuando preguntamos, “¿Cuanto arriesgan lastimarse un mismo (físicamente o otras maneras) si fumas marihuana una o dos veces a la semana?” Los estudiantes respondieron...

Grado	Porcentaje que dijeron NINGUN RIESGO
9 th	10%
10 th	13%
11 th	14%
12 th	18%

Aunque conversaciones del uso de marihuana pueden ser incómodas, los datos enseñan que **los jóvenes son menos probables de usar drogas sus padres hablan con ellos sobre no usar drogas**. Para mas información sobre marihuana, visite la pagina www.laantidroga.com.

“Tips” para padres para los días festivos

Los días festivos llegan pronto. Para los jóvenes, quiere decir que es tiempo fuera del la escuela, estar con familia, y tener fiestas. Aquí hay algunos avisos o “tips” para que los padres ayuden a mantener los jóvenes seguros durante los días festivos.

- Sepa con quien están, donde están, y cuando va regresar su hijo a casa. Vigile ---porque le importa --- no porque no les tiene confianza.
- Utilicé las leyes locales para mantener la hora que su hijo debe de estar en casa. Averigüe los detalles de esas leyes o vaya a www.mcyaf.com/curfew_information.htm.
- Llame a otros padres por teléfono para asegúrese que ellos están en casa y que van a vigilar a su hijo cuando el/ella vaya a su casa.
- Asegúrese que el alcohol no este accesible en su casa cuando amigos visiten su casa. Pregunte a otros padres si es accesible en casa de ellos.
- Hable con su joven sobre los peligros de usar alcohol o otras drogas. Use el tiempo que tiene durante los días festivos para empezar conversaciones importantes con ellos.

¿Necesita mas información? Visite nuestra página de MCYAF al: www.mcyaf.com/tips.htm.

No If's, And's or Butts

Primero, las buenas noticias. Los jóvenes escuchan los mensajes que les damos sobre los cigarrillos. El porcentaje de jóvenes en Maine Township que han fumado durante el mes pasado bajo desde el 2008.

Ahora la mala noticia. En alguna parte del los Estados Unidos, casi 3500 jóvenes prenden un cigarrillo por primera vez.

Los padres pueden influenciar a los jóvenes en si prenden ese cigarrillo. **Hablen con ellos sobre no fumar y las razones porque.** Necesitan información? Trate esto:

- **La nicotina es adictiva.** En cuanto empiecen a fumar, es muy difícil parar.
- **El tabaco causa cáncer** para el fumado y para por medios del humo de segunda mano. El Cirujano General del EEUU ha dicho eso más de 40 años atrás. Lo único que ha cambiado es todo lo que lo confirma.
- **El fumar Cigarrillo mata** aproximadamente 400,000 gente en los EEUU cada año. Es la causa de muerte más prevenible en el país.
- **El tabaco le afecta a el desarrollo de jóvenes** porque sus cuerpos todavía están creciendo y cambiando.
- **Hay 200 venenos conocidos** en el humo del cigarrillo.
- **Otros efectos físicos** de fumar incluyen toser, mal aliento, la ropa y pelo huele mal, dientes

manchados y arrugas en la cara.

- **Fumar causa mareos y la mala respiración.** Esto puede afectar a un joven, especialmente si juega algún deporte.
- **Es ilegal** comprar y usar tabaco para todos jóvenes menor de 18.

En la encuesta del estado del 2009, se les pregunto a estudiantes de Maine Township ¿“*Que tan mal seria para tus padres si tu fumabas cigarrillos regularmente?*”

Estudiantes que respondieron MUY MAL:

6 th grado	95%	10 th grado	84%
8 th grado	92%	12 th grado	70%

Entonces, padres, **sigan hablando con sus hijos en temprana edad desde los años de 6 grado ha el grado 12 sobre no usar cigarrillos.** Los jóvenes dicen que los padres son la razón #1 en porque no usan tabaco, alcohol y otras drogas. Puede usar programas de televisión, películas y revistas que glorifica los cigarrillos para poder empezar conversaciones con ellos. Y recuérdelo que en nuestra comunidad la mayoría de jóvenes no fuman.

Para más información, visite la verdad sobre el tabaco al: www.ncadi.samhsa.gov.

Que porcentaje de jóvenes piensa que NO FUMAN cigarrillos... 40%?... 60%?... 80%?

Desde en comienzo del año, estudiantes en las escuelas de Maine Township han visto a maestros con botones, han visto los pósters, y han participado en actividades durante su hora de comer relacionados a no fumar.

En una escuela, por ejemplo, botones de 86% representa el porcentaje de estudiantes que elijen NO FUMAR. Esto es según los resultados de la encuesta del estado del 2009, que participaron más de 5,000 estudiantes en Maine Township.

Desde el 2008, las tres escuelas de high school enseñaron **un aumento de 7-8% de estudiantes que NO FUMAN.**

Los datos más recientes enseñan que jóvenes pueden ser adictos más rápido que los adultos. También que casi todos los que usan tabaco por primera vez es antes del grado 9. Si jóvenes no empieza a fumar antes de los 18 años, la probabilidad que empiecen después de los 18 es minima.

¿**Quien Supo?** Ahora USTED sabe, y puede hablar con su joven sobre no fumar.

Para leer más sobre **10 Maneras de Mantener a su Joven Libre de Fumar** visite: www.mayoclinic.com/health/teen-smoking/HQ00139.

Llame a Peggy Brosnan con MCYAF al (847) 858-8907 o socialnorms@mcyaf.com para mas información de MCYAF y sus esfuerzos el la comunidad de Maine Township.



Member of:



Community Anti-Drug
Coalitions of America

MCYAF: Margaret Polovchak, Director
2720 S. River Rd. Suite 128, Des Plaines, IL 60018
847-858-7090
margaret@mcyaf.com

Maine Source Newsletter
Editor: Cheryl DeYoung
Designer: Ana Holthouse

Paid for by MCYAF through a grant from ONDCP, SAMHSA and/or the IL Dept of Human Services