

# **Seguridad Prome**

**Adolescente y droga for di  
un perspectiva basa riba  
realidad**

Marsha Rosenbaum, PhD

Logo di Drug Policy Alliance y logo di Fundacion Elsa Coffi

Nos ta Drug Policy Alliance y nos vision ta un sociedad husto unda uso y regulacion di droga ta basa riba ciencia, compasion, salud y derechonan humano, unda hende no ta wordo castiga mas pa loke e ta pone den su curpa sino pa e crimennan cu e comete contra otro, y unda miedo, prehuicio y prohibicion cu castigo di awe lo no existi mas.

Nos a lanta Fundacion Elsa Coffi pa cumpli cu e siguiente metanan: promove interes social y forma pensamento riba desaroyonan politico y social; promove un sentido critico cerca e ciudadano pa loke ta trata gobernante, transparencia den tumamento di decision; aplicacion di criterionan di gobernacion decente; promove solidaridad entre ciudadanonan arubiano pa alivia situacion di esnan cu ta sufri consecuencia di pobresa y exclusion.

Titulo original: Safety First. A Reality-Based Approach to Teens and Drugs

Copyright 2014 Drug Policy Alliance

[www.drugpolicy.org](http://www.drugpolicy.org)

Traduccion na Papiamento: Armando Lampe, PhD

Copyright traduccion na Papiamento 2014 Fundacion Elsa Coffi

Pa pedido di mas buki: Bishita nos Facebook page: Fundacion Elsa Coffi

# Contenido

Introduccion

Comprende uso di droga bao di adolescentenan

Strategianan actual di prevencion ta faya

Seguridad prome: un perspectiva basa riba realidad

Pone siguridad prome

Kico un mayor tin cu haci?

Epilogo

Fuente y nota

Gradicimento

Tocante e autor

# Introduccion

Manera hopi mayor, ami tambe a desea cu e asunto di droga desaparece di un forma magico ora mi yiunan a drenta scol secundario y cu nan simplemente lo abstene di usa. Pero dor cu mi ta un experto di National Institute on Drug Abuse y mi ta un mama realistico, mi tabata sa cu mi deseo lo ta un fantasia.

Adolescentenan di awendia ta ricibi e campaña anti-droga for di scol basico. Cada biaha ta keda ripiti y ripiti na nan pa "djis bisa no", manera e programanan di FADA y otro programanan na radio y television ta conseha.

Basicamente e mensahenan anti-droga ta traha pa crea miedo den hobennan y pa motiva nan pa abstene di usa alcohol y otro droga. Mayornan tambe a wordo conseha, hasta bombardea cu mensahenan pa nan bira e mensahero anti-droga na nan yiu y marca un 'te aki' y duna straf ora desobedece e reglanan.

Apesar di tur e campaña anti-

droga multi-miyonario (1) y tur e conseho di mayornan, toch hopi adolescente a rechaza e "Djis Bisa No" mantra y nan a usa alcohol y/o otro droga tempo cu nan ta na scol.

Mayoria di uso di droga dor di hobennan sea ta pa experimenta of sea ta ocasionalmente, y e gran mayoria ta pasa nan adolescencia sin problema. Toch mi ta preocupa pa esnan unda algo ta bai robes y ta cai den un patronchi di abuso di alcohol y/o otro droga y ta pone nan mes y otronan den peliger.

Laga mi ta cla y raspa for di inicio. Siendo mi mes ta mama, mi no ta promove uso di droga bao di adolescentenan. Mi ta kere firmemente cu abstinencia ta e escogencia mas sigur. Mi sintimentonan mas profundo ta expresa den un carta cu mi a skirbi mi yiu homber ora e a drenta scol secundario, y cu a keda publica den San Francisco Chronicle dia 7 di september 1998. (2)

# San Francisco Chronicle

Mi yiu Johnny,

Bo ta bai drenta scol secundario y manera mayoria di adolescente americano lo bo bai haya bo confronta cu droga. Manera mayoria di mayornan, mi ta prefera pa bo no usa droga. Sinembargo mi ta suficientemente realistico cu lo bo experimenta ni maske cuanto mi ta desea bo no hacie.

Lo mi no usa tactica di crea miedo den bo. Mas bien lo mi conta bo di loke mi a siña haciendo investigacion tocante uso, abuso y politica di droga pa 25 aña caba. Mi ta spera cu esaki lo juda bo pa haci un bon escogencia. Mi unico preocupacion ta bo salud y seguridad.

Ora hende pensa riba “droga” nan ta referi en general na substancianan ilegal manera marihuana, cocaina, methamfetamina, droga sicodelic (LSD, Ecstasy, “Shrooms”) y heroína. Esakinan no ta e unico droga cu ta haci bo 'high'. Alcohol, sigaria y hopi otro substancianan (manera lijm) ta causa intoxicacion di un of otro forma. E hecho cu un of otro droga ta ilegal no ke men cu e ta miho of pio pa bo. Tur ta cambia e manera cu bo ta percibi cos y e manera cu bo ta pensa.

Algun hende lo conta bo cu droga ta haci bo sinti dushi y cu ta pesei nan ta us'e. Pero droga no ta semper algo placentero. Cocaina y methamfetamina ta pone bo curazon bati mas lihe; LSD por haci bo sinti desorienta; huma sigaria ta hiba bo na adiccion y tin biaha na cancer di long; y hende por muri diripiente despues di usa heroína. Marihuana masha scars ta hiba na dependencia fisico of overdose, pero e ta cambia bo manera di pensa, actua of reacciona.

Mi a purba di duna bo un descripcion cortico di droganan cu bo por topa. Mi ta purba di no pone miedo den bo dor di exagera e informacion, pasobra mi kier pa bo tin confianza den loke mi ta bisa

bo. Aunke mi ta trese mentira dilanti tocante nan efecto, tin hopi motibo pakiko un hoben di bo edad no mester usa droga of alcohol. Na prome, ora bo ta 'high' riba marihuana of cualke otro droga e ta interferi den bo bida normal. E ta dificil pa corda informacion ora bo ta 'high', pesei ora bo us'e, anto specialmente tur dia, e ta afecta bo capacidad pa siña.

Na di dos, si bo ta pensa cu bo por purba marihuana, miho bo warda te ora bo ta mas grandi. Adultonan cu tin problema di droga hopi biaha a cuminsa for di un edad tempran. Finalmente, bo tata y ami no kier pa bo haya bo den problema. Uso di droga y alcohol ta ilegal pa bo y e consecucionan ta severo ora nan gara bo. Aki na Merca e cantidad di detencion pa motibo di marihuana a bira dobbel den e ultimo seis añanan. Adultonan ta hopi serio den "cero tolerancia". Si nan gara bo, bo ta keda deteni, expulsa di scol, lo bo no por haci sport mas den un club, lo bo perde bo rijbewijs, lo bo no por haya un fianza pa bo estudio y/o rechaza for di scol avanza.

Apesar di mi conseho pa bo abstene, toch un dia lo bo por experimenta. Mi ta bolbe ripiti cu esaki no ta un bon idea, pero si bo hacie, mi ta pidi bo pa bo siña mas tanto cu bo por, y usa bo sentido comun. Tin hopi buki excelente y referencia, incluyendo riba Internet, cu ta duna bo informacion confiabel riba droga. Por supuesto bo por semper papia cu mi. Si mi no sa e contesta lo mi yuda bo haya e contesta.

Si nan ofrece bo droga, sea cauteloso. Mira con hende ta actua, pero bo tin cu comprende cu cada hende ta responde di un manera diferente na e mesun substancia. Si bo dicidi pa experimenta, sea sigur cu bo ta rondona pa hende cu bo por conta riba nan. Planea bo transportacion y bao di ningun circunstancia stuur auto of drenta un auto cu hende cu ta usando alcohol of otro droga. Jama nos of cualke un di bo amigonan na cualke ora, dia of anochi, y nos lo busca bo, y sea sigur cu nos lo no haci bo pregunta y lo no tin consecuencia.

Y Johnny, please sea modera den bo uso. Ta imposibel pa sa kiko tur tin den droga ilegal, pasobra nan no ta regula. E mayoria di overdosis fatal ta pasa dor cu hende jong no sa e potencia di e droga cu nan ta usa, of no sa con e reaccion ta ora di combina cu otro droga. Por favor, no participa den competencia di bebemento, cu a mata caba asina hopi mucha jong. Marihuana riba su mes no ta fatal, pero uso di mas por haci bo bira desorienta y tin biaha paranoid. Y por supuesto, humamento por afecta bo long, despues den bida y awor.

Johnny, manera bo tata y ami semper a conta bo tocante un cantidad di actividadnan (incluyendo sex) pensa riba e consecuencia di bo acto prome cu bo actua. Droga no ta diferente. Sea skeptico pero sea especialmente sigur na prome lugar.

Mi ta stima bo, Mami.

Inmediatamente despues di e publicacion di “Mi yiu Johnny” mi a ricibi un cantidad di yamada, emails y cartanan di mayornan, docentenan y otro adultonan preocupa, kendenan kier a haya sa mas dicon asina hopi adolescente no ta scucha e conseho di abstene.

Kiko nan lo por hasi riba esaki, si por hasi algo? Con nan por educa nan mes pa asina nan por conseha adolescentenan di un manera mas efectivo? Algo por wordo hasi pa segura e siguridad di adolescentenan, hasta si nan persisti den experimenta cu alcohol y otro droga?

Pa por contesta e preguntanan aki mi a consulta cu expertonan, incluyendo otro mayornan, docentenan, investigadornan y hobennan mes. Mi a studia materialnan di scol tocante educacion di droga, su historia, curricula y evaluacionnan existente. E resultado tabata e prome edicion (1999) di *Safety First A Realit-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education* cu a keda revisa actualiza na 2002, 2004 y 2007. Mi mester a toca

un topico importante.

For di 1999 mas di 350 ehemplar di *Safety First* a keda distribui riba peticion na individuonan y institucionnan educativo, di salubridad y gubernamental y otro instancianan den tur 50 Estado di Merca, Puerto Rico, e Distrito di Columbia y na 35 pais rond mundo. E a keda traduci na Spaño, Chines, Ruso, Ukraniano, Rumeniano, Tsech, Hebreo, Portugues, Griego y Papiamento. E carta “mi yiu Johnny” a keda publica den un docena di idioma.

Mi a haci innumerable presentacionnan, mi a scirbi un cantidad di articulo pa corantnan, mi a papia pa centenares di mayornan, docentenan y studiantenan y mi tabata presente den hopi programa di radio y television, y hasta mi a sobrebibi Bill O'Reilly dos biaha.

E educacion cu mi a ricibi den e ultimo diez dos aña a duna forma na e publicacion aki, un recurso pa mayornan y otro adultonan cu ta preocupa pa e salud y seguridad di



adolescentenan, y cu ta  
dispuesto pa mira mas aleu cu  
tradicion y ta dispuesto pa  
busca strategianan pragmatico.

**E conseho di “djis bisa no” ta  
pone cu adultonan no tin nada  
di bisa na e hobennan cu mas  
tin mester di yudansa.**

Na 2014 e encuesta 'Monitoring the Future' a constata cu mas di mitad di hobennan cu ta atende scolnan avansa a purba algun droga ilegal (incluyendo medicina cu no tabata receta pa dokter) den algun momento di nan bida; 40% a admiti di usa algun droga ilegal den e ultimo aña y casi 25% a acepta di a usa algun droga den e ultimo luna.

E cifranan pa loke ta alcohol (un droga hopi mas potente den tur sentido) ta mas alarmante ainda: 68% a purba alcohol den algun momento di nan bida; 62% a use den e ultimo aña; 39% (casi dobel e cifra pa marihuana) a admiti di ta bebe alcohol “un bez pa luna of mas biaha” (3). E Centres for Disease Control and Preventions (CDC) a presenta nan Youth Risk Behavior Survey 2013 cu ta muestra cu 19% di hobennan di scol avansa a dal mas cu sloknan chikito di alcohol prome cu e

edad di 13 aña. (4)

Pa por comprende e uso di droga bao di adolescentenan ta necesario pa comprende e contexto den cua nan ta crece. Alcohol, tabaco, cafeina, remedi di receta ta tur caminda. A pesar cu nos ta exige di nos hubentud pa ta liber di droga, toch nos ta wordo constantemente bombardea cu mensahenan cu ta motiva nos pa medica nos mes cu un cantidad di substancia. Nos ta usa alcohol pa celebra (“laga nos dale pa bo salud”), pa chill (hasta nos cerbez yama chill) y hasta pa medica nos mes (“mi mester di un bebida). Nos ta usa cafeina pa boost nos energia, droganan riba receta pa cambia nos animo, pa kita nos depresion, pa yuda nos traha, studia y drumi.

Droga ta parti integral di bida americano. Hecho ta cu ocho di cada diez adulto na Merca ta usa por lo menos un

remedi pa siman, y siete di cada diez ta tuma medicina receta. (5) Y 25% di hende muher entre 50 y 64 aña ta usando anti-depresiva. (6) Tambe 56% di adulonan a usa alcohol den e ultimo luna. (7) Y mas di 111 miyon Americano riba edad di 12 aña a purba marihuana na algun momento di nan bida, un hecho presente den nan yiu y nietonan. (8)

Adolescentenan di awendia a presencia directamente, y tin biaha forsa, e aumento di “Ritalinization” di nan colega estudiante. (9) Estimulante manera Adderal, un producto amfetamina, a bira un droga comun y coriente na campus di scol. Nos ta mira propaganda den prime-time na fabor di droga pa trata malesa manera “Generalized Anxiety Disorder”. Y un cantidad cada bez mas grandi di adolescente ta wak nan mayornan ta usa anti-depresiva pa por maneha problemanan di bida.

Na 2013 21.5% di esnan cu ta cabando scol a admiti di a usa algun momento di nan bida sin cu dokter a receta algun remedi cu ta existi receta (amfetamina, tranquilizer, sedante, y/o narcotica); 15% den e ultimo aña y 7% den e ultimo luna. (10)

Hopi ta kere cu ta “peer pressure” ta pone adolescente usa droga, pero e uso di droga pa adolescente ta simplemente un refleho di e sociedad cu ta usa droga. (11) Algun psicologo ta pensa cu mirando e naturalesa di nos cultura e uso di droga legal y ilegal dor di adolescente no por wordo considera un conducta abnormal of problematico. (12)

Otro pagina

# Strategianan actual di prevencion no ta funciona

Merca a purba pa mas di un siglo pa preveni uso di droga bao di adolescentenan, for di siglo XIX cu e campaña contra alcohol (“Temperance”) te na Nancy Reagan cu su “Just Say No”. Un cantidad di metodo, for di e tactica di crea miedo pasando via e tecnica di resistencia te na e maneho di cero tolerancia y di test sorpresivo di droga, a keda usa pa persuadi y obliga hobennan pa abstene.

A pesar cu algun tecnica mas nobo y mas sofisticada cu ta enfatisa riba tuma un bon decision (13), e intentonan aki no tabata efectivo pa motibo di: e falta di boluntad pa haci distincion entre uso y abuso di droga dor di proclama cu “tur uso ta abuso”; e uso di malinformacion

como tactica di spanta balente; e fracaso den duna informacion comprendibel cu por juda e uso pa reduci e daño cu por resulta ora di usa droga. (14)

## **Uso vs. Abuso**

Den un esfuerzo pa stop adolescente pa experimenta cu droga, mensahenan di prevencion hopi biaha no ta haci distincion entre uso y abuso. Algun ta usa tur dos termino den otro, otro ta exagera e definicion cu cualke uso di droga ilegal ta wordo considera abuso. (15)

Adolescentenan ta capta mesora cu e mensahe aki ta hipocrita, pasobra nan ta mira cu adultonan si constantemente ta haci distincion entre uso y abuso. Muchanan ta siña mesora e

diferencia ya cu nan ta wak nan mayornan y otro adultonan bebe alcohol sin abusa di dje. Nan sa cu tin un diferencia grandi entre bebe un glas di biña ora di cena of bebe un boter di biña ora di desayuna. Hopi adolescente tambe sa cu nan mayornan a jega di usa un droga ilegal (mayoria di biaha marihuana) na algun momento di nan bida, pero cu nan no a abusa di dje of a sigui us'e. (16)

Un di e cosnan cu mas ta causa panico serca mayornan ta ora nan yiu su uso di alcohol of droga bai foi man. Toch practicamente tur estudio a muestra cu e gran mayoria di hobennan cu a usa droga legal y/o ilegal no a bira un hende cu ta abusa di droga. (17)

**Nos tin cu papia tocante alcohol y droga na un manera sofisticada y haci distincion entre uso y**

**abuso. Si nos no distingui, nos ta perde credibilidad.**

Por supuesto cu cualke substancia tin su riesgo, pero nos tin cu papia tocante alcohol y otro droga di un manera sofisticada y distingui entre uso y abuso. Si nos no haci esei nos ta perde credibilidad. Ademas, dor di haci distincion, nos por reconose di un manera mas eficiente e problemanan ora nan tuma lugar. (18)

**Tactica di miedo y desinformacion: e caso di marihuana**

A pesar cu alcohol ta contene e riesgo mas grandi pa nos hubentud, toch sistematicamente a malinforma tocante marihuana (e di dos droga mas popular) usando e tactica di crea miedo pa e hobennan abstene. Especialmente awor cu movimiento pa legalisa

marihuana ta creciendo, constantemente ta malinforma y ta exagera tocante e peligernan di marihuana den publicacionnan hopi difundi. A pesar cu e 'Reefer Madness-style' di antes a keda remplaza pa observacionnan cu base cientifico, cu ta logra spanta mayornan (y tin biaha e yiunan), pero ora cu analisa esaki criticamente ta resulta cu e no tin base. Ora cu studia di berdad esaki di un manera cientifico ta sali na cla cu e supuesto peligernan di marihuana ta exagera y hasta ta prefabrica. (19)

Den e siguiente seccionnan mi ta contesta preguntanan cu regularmente mayornan ta trece dilanti cu nan a tende di marihuana: Ta berdad cu marihuana ta awendia hopi mas potente y peligroso cu den pasado? E marihuana di awendia ta hopi mas adictivo cu nunca antes? Uso di marihuana ta hiba bo

di berdad na usa droga mas pisa? Ta berdad cu huma marihuana ta causa cancer di long? Marihuana ta afecta e cerebro di adolescente? Con e legalisacion di marihuana lo afecta nos adolescentenan?

### **Potencia**

Hopi ta kere e marihuana di awendia ta significamente mas potente cu den pasado. E gobierno ta bisa asina; esnan cu ta produci y ta brand nan producto ta bisa asina; adolescentenan cu kier distingui nan mes di e generacion di nan mayornan ta bisa asina. Y esnan cu a usa marihuana 30 aña pasa y a stop di usa ta bisa asina. (20)

Ya cu tecnicanan pa produci marihuana a bira mas avanza y mas refina, en berdad a tuma lugar un crecimiento den e ingrediente di e mata cu tin e potencial psychoactivo, conosi bao di e nomber di THC (delta-9

tetrahydrocannabinol). (21) Y e resultado ta cu desde 1983 e nivel di THC a crece di un averahe di 2.4% te cu 12%. (22)

Resumiendo por bisa cu marihuana awendia, si nos tuma e averahe, ta mas fuerte cu den pasado, aunke variacion semper tabata e regla. (23) Por bisa e ora ey cu marihuana di awendia ta cualitativamente un droga diferente cu loke e generacion di 40 y 50 aña a usa ora nan tabata adolsecente? Absolutamente cu no. Den esencia, marihuana ta e mesun mata di semper, cu ta mas fuerte manera ta e diferencia entre cerbes (6% di alcohol) y biña (10-14% di alcohol), of entre un koppì di te y un expresso.

Ademas, a pesar cu e ta mas potente, ningun estudio a demostra cu pasobra e nivel di THC ta mas halto esaki lo nifica mas daño pa e usador of algun riesgo di overdosis. (24) Hecho ta cu esnan cu ta

keha cu e efectonan di marihuana ta mas fuerte, manera dysphoria, ta stop di us'e por completo. Otro ta adapta nan uso, inhalando masha tiki cantidad pa haya e efecto desea. (25)

E manera di usa ta hasi tur e diferencia. Productonan cu ta contene THC, manera bolo, candy, soft drink, por produci efectonan adverso si e consumidor a pasa e dosis recomenda. Di acuerdo cu Zimmerman y Morgan ta "difìcil pa inhala dosis halto di THC ora di huma marihuana, ta mas facil pa absorba dosis halto di THC ora di come esaki. Ora di guli dosis halto di THC e consumidor no solamente ta sinti e efecto di THC sino tambe e efecto di 11-hydroxy-THC, un ingrediente psicoactivo diferente cu e hìgra ta produci ora di metabolisa THC...E reaccion mas adverso despues di come tin di haber cu e combinacion di THC y 11-hydroxy-THC". (26)



E ta dura significamente mas largo pa e curpa metabolisa loke un hende ta come, ya cu e tin cu pasa dor di e sistema gastrointestinal. Ora hende no ta comprende esaki of ta bira impaciente, algun ta ignora e advertencia of instruccion poni riba e mercancia, y ta absorbe mas di loke ta consehabel. Pa e tempo cu e THC a keda metaboliza e persona por sinti intoxicacion di mas, ansha y panico. Denter un par di ora e efectonan di consumo di mas ta disperse.

### **Dependencia**

A pesar cu marihuana no ta hiba na dependencia fisico severo manera ta conosi serca otro droganan manera alcohol y heroína, un minoria di usador ta haye psicologicamente dificil pa modera nan uso of pa stop. Segun e “National Academy of Sciences” 9% di usador di marihuana ta presenta sintoma di dependencia, manera defini pa e DSM-IV criterionan di e Asociacion

Psiquiatrico Americano. (27)

E gran mayoria di esnan cu experiencia dificultad cu marihuana tambe tabata tin caba problemanan di salud mental previo cu solamente ta wordo accentua pa cannabis, manera a keda publica den e revista hopi prestigioso *Addiction*. (28)

Ta importante pa señala cu mescos cu den otro casonan di dependencia (riba un variedad di sustancia y/o actividadnan) e aspectonan psicosocial di e bida di un adolescente manera probresa, famia disfuncional, violencia familiar y/o den comunidad, falta di sistema di apoyo y hasta rebeldia adolescente, por contribui na un conducta adictivo y manifesta su mes den tal conducta.

Esnan cu ta argumenta cu marihuana ta adictivo hopi biaha ta muestra riba e hecho cu un number creciente di persona ta drenta

programanan di rehabilitacion pa motibo di marihuana. Mientras cu algun di e personanan aki ta drenta rehab pa motibo cu nan (of nan famia) ta kere cu uso di marihuana ta impacta di un manera negativo nan bida, e gran mayoria a keda deteni pa posesion di marihuana y a wordo obligador di corte pa haya tratamiento como parti di nan castigo.

Den e ultimo decada, admision voluntario na rehab pa motibo di marihuana juist a baha, mientras que esnan cu a drenta rehab dor di problema cu husticia a subi dramaticamente. Segun e estadistica estatal y nacional casi 52% di tur persona cu ta ricibi tratamiento pa cannabis a wordo obliga pa ley pa drenta rehab. (29)

Ademas e aumento di drugtest na pia di trabao a haci cu e cantidad di empleadonan cu ta test positivo a subi. E gran

mayoria di nan no mester tratamiento, pero mirando e hecho cu nan tin di scoge entre perde nan trabao of bai un tratamiento, hasta esnan cu no tin problema ta scoge pa bai rehab.

### **E 'Gateway Theory'**

E teoria “gateway” ta sugeri cu uso di marihuana ta hiba inevitablemente na uso di droga mas pisa, manera cocaina y heroína y cu ta pesei e ta peligroso. (30) Sin embargo e estudio poblacional di “National Survey on Drug Use and Health” y otro estudionan a demostra que e gran mayoria di usador di marihuana no ta bai over na usa droga mas peligroso. (31) E teoria “gateway” tambe a keda refuta pa e “Institute of Medicine” (32) y pa numeroso otro estudio academico. (32)

E gran mayoria di usador di marihuana nunca ta purba un otro droga ilegal. (33) Di e 111 miyon Americano cu a

usa marihuana solamente 4% a purba e droga di mas adictivo cu tin, esta heroína. (34) Investigacion tambe a muestra cu e gran mayoria di adolescente cu a purba marihuana no a bira dependiente y ni siquiera ta us'e riba un base regular. (35)

Ademas pa e poblacion cu a indica di a usa marihuana ora nan tabata un adulto jong a admiti di a stop usa cannabis ora nan cumpli 30 año. (36) Consecuentemente por conclui cu pa e mayoria cu us'e, marihuana ta un "terminus" y no un "gateway".

### **Cancer di pulmon**

A pesar cu inhala cannabis por irita e sistema pulmonar, investigacion mester demostra ainda si huma marihuana, hasta a largo plazo, ta causa malesa di long, di e trayecto digestivo aero, o di e boca. (37) Na 2006 Dr. Donald Tashkin, investigador di "National Institute on Drug Abuse", y

su coleganan di e Universidad di California na Los Angeles, a compara 1,212 patientnan cu cancer na cabes, long of nek cu 1,040 personanan sin cancer debidamente selecciona demograficamente y nan a conclui:

"Contrario na tur nos expectativa, nos no a descubri ningun asociacion positivo entre uso di marihuana y cancer di long (of otro cancer di e parti riba e trayecto digestivo aero)...ni sikiera entre esnan cu a duna di conoce cu nan a usa mas di 22,000 joints durante nan bida." (38)

Den un estudio nobo – esun mas grandi haci te na e momentonan aki - a compara 2000 patient di cancer cu 3000 patient cu ta controla y cu no tin cancer. E investigadornan no a haya ningun asociacion ni sikiera entre esnan cu pa largo tempo a usa marihuana y cancer di long. E autornan di e estudio, publica den e

*International Journal of Cancer*, a conclui cu nan resultado “ta presenta poco prueba cu esnan cu ta huma marihuana ocasionalmente of durante un tempo largo tin riesgo di haya cancer di long”. (39)

Ademas e estudio ta bisa cu humamento di marihuana no ta asocia tampoco cu ningun otro daño permanente di long manera e malesa cronico obstructivo pulmonar (COPD), emphysema of un funcion di long reduci – ni sikiera despues di hopi año di usa marihuana. (40)

No obstante ta keda parti di un bida saludabel pa no inhala elemento kima den long. Pesei a bira mas popular e metodo di vaporizing, ya cu hopi ta preocupa cu e efecto adverso di inhala marihuana huma, aunke un hoben a confia mi cu “joints ta asina foi moda, ningun hende ta huma mas”.

### **E cerebro di e adolescente**

Ultimamente tabata tin hopi discusion riba e posibel impacto cu uso di cannabis por tin riba e desaroyo di e cerebro di e adolescente. Por supuesto cu mayornan ta preocupa pa cualke cos cu por causa daño cerebral permanente na nan yui.

Investigadornan y specialistanan clinico a sugeri cu e cerebro di un mucha jong den desaroyo ta particularmente sensibel pa e uso di marihuana, especialmente e parti cu ta controla e desaroyo emocional. (41)

Tambe tin preocupacion riba e posibel impacto cu uso di marihuana por tin riba e IQ. Investigadornan di New Zealand a descubri cu 38 di cada mil (3.8%) di e usadornan pisa di marihuana, cu a bira fisicamente dependiente di marihuana prome cu nan a cumpli 18 año, tin un caida di nan IQ cu 8% binti año despues. (42) Ta importante

pa bisa acerca cu hopi estudio – incluyendo un estudio cu a contesta e investigacion aki usando e mesun data di e investigadornan di New Zealand– a demostra cu factornan socioeconomico, manera entorno y pobresa, combina cu mal nutricion, e estilo di bida di e mayornan, e educacion na cas, ta afecta e IQ. (43)

Un estudio di 2014 entre usadornan recreacional, publica den e *Journal of Neuroscience*, a trece dilanti cu lo a descubri abnormalidad den e cerebro di usadornan compara cu esnan cu no ta usa. (44) E storia alarmante aki a keda divulga pa casi tur noticiero di Merca, pero despues di un evaluacion mas profundo di e investigacion aki, neurocientificonan manera Dr. Carl Hart di Columbia University a descubri cu tin problema cu e tecnica di “neuro-imaging” usa den e estudio. Segun Dr. Hart e metodologia aki usa

den e estudio no ta bisa nos nada di e *funcionamento*. Mas ainda, e a señala cu diferencianan den imagennan di asunto di cerebro ta normal. (45)

Por supuesto cu absorba cualke substancia intoxicante (incluyendo alcohol) por altera e funcionamiento normal di e cerebro di hende jong (y tambe di hende mas grandi). Hopi investigacion ta sugeri cu uso pisa/diario di marihuana dor di teenager hopi jong ta loke ta mas problematico. Pesei tin acuerdo unanime cu ta obligatorio, mescos cu pa alcohol, pa warda te na un edad adulto.

Finalmente ta importante pa ripiti cu banda di necesidad fisiologico lo por tin factornan psicologico y sociologico cu ta pone un hoben busca marihuana na prome lugar. Nos ta focus di mas riba e droga, den e caso aki, marihuana, mientras cu uso pisa di un droga na un

edad hopi jong ta un sintoma di problemanan existente mes tanto biaha cu e ta causa problema. (46)

**Den e debate tocante legalisacion di marihuana tin consenso cu proteccion di e seguridad di e hubentud ta prioridad number un. Pesei den cada un di e leyman ta specifica di un forma hopi cla cu e ta restringi na uso pa adultonan y tin mecanismo di control pa evita benta na menor di edad.**

#### **Legalisacion**

E fin di e prohibicion di marihuana ta parce di ta inevitabel, cu un mayoria di Americano (58%) cu ta na

fabor di legalisacion, y 75% ta kere cu marihuana lo bira legal na nivel nacional. (47) Colorado y Washington ta e prome estadonan cu a aproba iniciativa di legalisacion na fin di 2012, y otro Estadonan lo sigui den e proximo añanan. Adicionalmente mas di mita di e Estadonan na Merca a decriminalisa posesion di porcion chikito y/o a legalisa marihuana pa uso medicinal. E leyman aki ta pa adultonan, cu algun excepcion hopi limita pa hende jong cu tin un necesidad medico. (48)

Den e debate tocante legalisacion di marihuana tin consenso cu proteccion di e seguridad di e hubentud ta prioridad number un. Pesei den cada un di e leyman ta specifica di un forma hopi cla cu e ta restringi na uso pa adultonan y tin mecanismo di control pa evita benta na menor di edad.

A pesar cu mas di mita di adolescente (56%) ta bisa cu

nan no lo purba marihuana, hasta si e ta legal pa adulto, algun analista ta specula cu toch e uso lo aumenta. (49) Lagando un banda speculation of opinion, e informacion di mas confianza lo bin di encuestanan cientifico tocante e uso actual di droga. Pero dor cu investigacion serio ta tuma hopi aña pa ta completo, ta demasiado tempran pa determina e situacion actual den e dos Estadonan cu ya a legalisa.

Sin embargo e datonan di e Healthy Kids Colorado Survey di 2013, publica pa e Colorado Department of Public Health and Environment (CDPHE) na Augustus di 2014, ta muestra cu e uso di marihuana na scol avansa a bira menos den e ultimo luna bahando di 22% na 2011 pa 20% na 2013. A pesar cu e datonan aki ta di prome cu e comienso di e benta legal di marihuana pa adulto, e ta muestra cu aparentemente e aprobacion

dor di Estado pa legalisa marihuana no a manda un mensahe robes na e hubentud. Dr. Larry Wolk, director di CDPHE y hefe medico tin confiansa cu e uso bao di adolescente lo no aumenta, bisando: "Manera a sosode cu tabaco, e campananan di prevencion bao di hubentud lo yuda sigur cu legalisacion di marihuana na Colorado lo no impacta e salud di nos muchanan di Colorado." (50)

E aproximacion mas cerca y nos miho opcion pa predeci e impacto di legalisacion ta e datonan cu ta disponibel desde cu a aproba e leyman di uso medicinal di marihuana na 1996. Numeroso investigador a analisa con hopi e uso di marihuana bao di adolescentenan ta na e Estadonan cu a haci marihuana medicinal legal. Nan resultado a keda publica den revistanan prestigioso manera American Journal of Public Health y e Journal of

Adolescent Health, cu en general no ta muestra cu por asocia e cambionan den e leyman di marihuana y e cifranan di uso di marihuana bao di adolescentenan. (51, 52, 53, 54)

Un estudio di 2012 publica den Annals of Epidemiology a descubri cu e leyman di marihuana medicinal “a haci e uso bao di adolescentenan den e ultimo luna bira menos...y no tabata tin consecuencia palpabel cu e uso mensual a core mas riesgo.” (55)

Esaki tabata e caso tambe na California, unda e leyman di marihuana medicinal ta kizas esunnan di mas flexibel. Di acuerdo cu e California Student Survey, e uso di marihuana bao di adolescentenan a keda menos cu prome cu 1996 ora a legalisa marihuana medicinal. (56)

No tabata tin incremento tampoco di e uso di marihuana bao di adolescentenan despues di e ola di leyman di decriminalisacion den decada di 1970, tampoco na Hulanda unda a decriminalisa marihuana. (57)

E estudio reciente di Anderson, D Mark, Benjamin Hansen, y Daniel Rees. “Medical Marijuana Laws and Teen Marijuana Use.” National Bureau of Economic Research (2014) a demostra cu no tin cambio den e patronchi di uso bao di adolescentenan despues cu a pasa e leyman di marihuana medicinal. Esaki ta un estudio completo, comparando datonan di tres añanan prome cu e ley di marihuana medicinal cu esunnan di tres añanan despues cu e Estadonan a aproba e ley aki.



# Djis bisa no of no bisa nada?

Mayoria di programa di educacion ta dirigi solamente riba preveni uso di droga. E les ta caba despues di duna instruccioonnan pa abstene. Ningun informacion ta wordo duna con pa evita problema of preveni abuso pa esnan cu ta experimenta. Abstinencia ta keda trata como si fuera e ta e unico medida di exito, y e unico opcion di educacion aceptable. (58)

E mandato di solamente abstinencia ta bon intenciona, pero e perspectiva aki claramente no ta suficiente. E no ta realistico pa kere cu adolescentenan cu ta den nan fase di nan bida di experimenta – kende pa definicion ta haya excitante pa tuma riesgo- lo abstene completamente den purba alcohol, marihuana y/o otro droga. (59)

E mandato di solamente abstinencia ta pone adultonan den un posicion no envidiabel cu nan no tin nada di bisa na hobennan cu tin mas mester di nos apoyo – esnan cu ta bisa “por ta” of “tin biaha” of hasta “si” na droga, y ta preveni nos di tin conversacion con pa reduci e riesgonan y tene nan safe. (60)

Adolescentenan lo haci nan mesun escogencia tocante alcohol, marihuana, y otro droga, manera nos a yega di haci tempo di nos tempo. Nan eror, manera di nos, ta refleha algun biaha bobedad. Si realmente nos kier minimisa abuso di droga y otro problema di droga bao di adolescente cu ta experimenta, nos mester di un otro strategia cu ta inclui educacion comprendibel y uno cu ta pone siguridad na prome lugar. (61)

Ningun droga, incluyendo marihuana, ta completamente safe,

especialmente pa adolescente. Pero e forma di crea un caricatura di marihuana lo por bira e punto debil di e programa actual di prevencion di droga, pasobra e ta contene asina hopi exageracion y desinformacion cu ta contradeci e observacionnan y experiencia di e mesun hobennan. Como resultado hopi adolescente a bira cinico y ta perde confianza den loke nos, mayor y educador, ta conta nan.

# **Siguridad prome: Un perspectiva basa riba realidad**

Encuestanan ta muestra cu un gran cantidad di adolescente ta experimenta na cierto ocasion cu droga, y algun ta usa na un forma regular, a pesar di tur conseho y advertencia cu nan ta ricibi pa abstene. Esaki no ke men cu nan ta mal mucha of cu e mayornan ta faya. Hecho ta cu uso di droga ta parti di e cultura adolescente na Merca di awendia. Mayoría di hobennan lo sali di e fase aki sin ningun daño.

Nos prioridad mas halto mester ta pa conserva nos adolescentenan safe. E miho forma pa proteha nan ta dor di cuminsa acepta e realidad, cu lo facilita e adolescentenan pa tuma decision responsabel, dor di:

duna informacion honesto y cu base científico;  
propaganda moderacion ora cu e hoben persisti den experimenta;  
promove comprension di e consecuencianan legal y social di uso di droga;  
pone siguridad na prome lugar a traves di responsabilidad personal y conocimiento.

## **Educacion honesto y cu base científico**

Hobennan tin capacidad di pensa racionalmente. A pesar cu nan habilidadnan di tuma decision lo mehora mientras nan ta madura, adolescentenan ta siña responsabilidad y nan lo no kier destrui nan bida of salud. (62)

Hecho ta cu studiantenan di un forma consistente ta existi e hechonan “real” tocante droga pa asina nan por tuma decisionnan responsabel – y e gran mayoria ta haci esei tambe. Di acuerdo cu e “National Survey on Drug Use and Health” di 2012 experimentacion ta tur caminda pero cu 90% di adolescentenan entre 12 pa 17 aña no ta haci uso regular di droga. (63)

Educacion di droga pa ta efectivo mester ta basa riba conocimiento científico y reconoce e habilidad di e adolescente pa comprende, analiza, evalua y tuma responsabilidad pa nan accion, ni maske con impulsivo of imprudente nan por ta. (64) Programanan di educacion di droga tambe mester ta sensibel pa e cultura.

Por integra e topico di droga den un variedad di cursonan y curricula na nivel di scol avansa, incluyendo ciencia natural y biologia (con droga ta afecta bo curpa), psicologia (con droga ta afecta bo mente), scheikunde (kiko droga ta contene), ciencia social (ken ta usa cua droga y pakiko), geschiedenis y maatschappijleer (con droga ta wordo maneha pa diferente gobierno).

Rodney Skager, Professor Emeritus na e University of California na Los Angeles, y autor di Youth and Drugs: What We Need to Know, ta sugeri cu adolescentenan sa mas di alcohol, marihuana y otro droga cu loke nos ta kere, dor di experiencia familiar, peer pressure y medianan di comunicacion. Ta pesei mester involvi studiantenan den e desaroyo di programanan di educacion di droga, y lesnan mester haci mas uso di interaccion y participacion di studiantenan. Pa educacion di droga por tin

credibilidad e curricula mester incorpora observacion y experiencia di e hobennan mes. (65)

Adollescente ta pidi pa un educacion di droga honesto y comprendibel, y esaki ta bira mas necesario ora nan ta laga cas pa bai studia afo. Di acuerdo cu Professor Craig Reinerman na e University of California na Santa Cruz “studiantenan tin hamber pa informacion tocante droga legal y ilegal cu no ta propaganda moralistico. Mi mes a duna les di un curso largo titula “Drugs and Society” pa mas di 20 año y cada año mi mester a laga afo docena di estudiante, pasobra e grupo tabata yena asina lihe. Semper mi ta cuminza cu e pregunta 'cuanto di boso a haya educacion di droga na scol avansa?' y casi tur tabata hisa man. Despues mi ta puntra 'cuanto di boso ta haya cu e tabata basa riba berdad y di balor?' Di e 120 estudiante por ta tres ta hisa man.” (66)

### **E importancia di moderacion**

E gran mayoria di uso di droga bao di adolescentenan no ta termina den dependencia of costumernan abusivo. (67)

Adollescentenan cu ta usa alcohol, marihuana y/o otro droga mester comprende cu tin un diferencia hopi grandi entre uso diario y uso ocasional. (68)

Nan mester sa con pa reconoce conducta irresponsabel ora ta trata di lugar, ora, cantidad y frecuencia di uso. Ora hobennan sigui, apesar di nos advertencianan, usa alcohol y/o marihuana, nan mester controla nan uso dor di practica moderacion y uso limita. (69)

Uso di droga por afecta di un forma negativo e prestacion academico of na trabao, haciendo e hopi mas dificil pa tin exito na scol of pa cumpli cu tur responsabilidadnan. Nunca ta

apropia, y hasta e por ta peligroso, pa presenta intoxica na scol, trabao, actividadnan deportivo, ora di stuur of cualke otro actividad serio.

### **Comprende e consecuencianan**

Adolescentenan mester comprende e consecuencianan di viola reglanan di scol y di e Estado local, leyman federal contra e uso, posesion, y benta di alcohol, marihuana y otro droga, si nan ta di acuerdo of no cu e maneho aki.

Nan mester sa cu si nan wordo gara cu alcohol, marihuana y otro droga, nan lo topa cu e sistema di husticia cu lo trata nan como criminal y cu por ta hopi severo pa delicientenan hubenil. Ora nan hasi 18 aña nan lo wordo persegui como adulto y core e peliger di wordo encarcela pa lunanan of añanan djis pasobra a wordo gara den posesion di un tiki substancia ilegal.

Cu metodonan mas sofisticada pa detecta droga, manera test di droga na scol, cachonan anti-droga, maneho di cero tolerancia, e strafnan corespondiente pa viola e reglanan ta contene e riesgo di ta hopi mas severo cu e riesgo pa e salud di e adolescente: expulsion di scol, un strafblad y stigma social, y tur esei ta haci mas dificil pa haya trabao den futuro. E “Higher Education Act” – cu awor ta wordo cuestiona pa hopi organizacion manera Students for Sensible Drug Policy ([www.ssdp.org](http://www.ssdp.org)) – a resulta den nenga studielening na mas di 200,000 estudiante americano cu a keda sentencia pa posesion di droga. A suavisa e ley aki na 2006 y atrobe na 2008, pero ainda e straf ta aplicabel na studentenan cu a ricibi sentencia ora nan tabata na scol. (70)

Maneho di cero tolerancia a ricibi critica serio. E 'American

Psychological Association' a conclui na 2008 cu e maneho aki "tabata contra e desaroyo di un mucha a base di nos conocimiento actual" y ta crea "consecuencianan pa e estudiante, famia y comunidad cu no tabata e intencion". (71) Maneho di cero tolerancia a contribui na e "gateway" di scol pa prison, unda hobennan, hopi biaha esnan cu ta pertenece na gruponan minoritario di un sociedad, ta keda expulsa di scol, ta imposibel pa nan haya trabao y ta termina den prison como adulto. (72)

Den un esfuerso pa sali di e circulo bicioso aki tin mas apoyo aworaki pa "taakstraf" cu ta trece e estudiante mas serca di scol y comunidad en vez di suspende of expulsa esnan cu ta problematico of dificil. (73)

# Pone siguridad prome

## **Alcohol como ehemplo**

Mi ta usa alcohol como un ehemplo di e necesidad pa bin cu mensahenan di seguridad, pasobra accidente di trafico pa motibo di alcohol ta ocupa e prome lugar di loke ta e causa di morto bao di hobennan. (74)

Den algun barío residencial, unda asina hopi hoben ta stuur auto, e practica adolescente di tin un “chofer asigna” a bira comun y coriente. Na e lugarnan aki, hopi mayor, a pesar cu nan ta motiva nan adolescentenan pa abstene, a acepta e realidad y ta ofrece nan casnan como lugarnan safe pa fiestanan y unda no ta core auto.

Algun ta mira e practicanan aki como permisivo. Nan ta spera di stop uso di alcohol completo dor di bin cu leyman cu ta criminalisa e adolescente asigna como

chofer y e doño di e cas cu ta host e fiesta imponiendo castigonan civil y penal. Nan ta inclui detencion y huicio di e mayornan kende su cas a wordo usa pa fiestanan, cu of sin nan conocimiento y/o consentimiento.

Loke ta preocupa mi ta e impacto cu e ordenansanan aki tin riba hobennan. Adolescentenan lo stop di bebe alcohol dor di leyman mas severo? Probablemente no. Demasiado hende ta bisa cu nan lo djis move e fiesta riba caya, den parke local, na beach of otro lugar unda adultonan no ta presente. Y nan lo core auto pa yega eyan.

Esakinan ta topiconan controversial, unda ta participa hendenan rasonabel y cu bon intencion na tur dos banda di e debate.

Encuentronan sin droga



mester keda promovi mas tanto posibel. Mayornan mester delinea strategianan pa minimisa e daño cu por resulta di e uso di alcohol. Pero pa involvi e sistema hudicial criminal den decisionnan di mayornan no ta e miho contesta y siguramente lo no reduci ni mehora e siguridad di adolescentenan.

### **Safe Sex como un modelo**

Un modelo util pa nos imagina con un programa dirigi riba prevencion di abuso di droga lo por ta hinca den otro ta e perspectiva di e educacion sexual moderno y comprensivo.

Na mita di e decada di 1980 a bira cla cu e uso di condom por preveni HIV y otro malesanan transmiti sexualmente como tambe e embaraso adolescente. Na e momento ey mayornan cu kier siguridad pa nan yiunan, docentenan y esnan cu ta traha maneho a tuma accion

introduciendo educacion sexual basa riba realidad den e curricula na henter e pais. E perspectiva aki ta combina promocion di abstinencia hunto cu informacion tocante safe sex sin kita ni pone ningun hecho.

Di acuerdo cu e 'Centers for Disease Control and Prevention', e perspectiva aki a resulta den mas uso di condom dor di adolescente cu ta sexualmente activo, pero tambe a yuda disminui e cifra di actividad sexual y di embaraso hubenil. (75)

E strategia aki basa riba realidad, cu ta efectivo y comprensivo, por duna un modelo con pa restructura nos educacion di droga y esfuersonan di prevencion cu lo resulta den adolescente mas sano.

**Un modelo util pa  
nos imagina con un  
programa dirigi riba  
prevencion di abuso  
di droga lo por ta**

**hinca den otro ta e  
perspectiva di e  
educacion sexual  
moderno y  
comprensivo.**

# Kiko un mayor mester haci?

Mayornan di awendia ta haya mucho mas conseho detaya con pa educa nan yiunan cu cualke generacion anterior den historia. Toch nan ta habri y cla pa scucha pasobra nan ta preocupa pa e siguridad di nan adolescentenan y nan bienestar. Tambe nan ta preocupa, pasobra e mundo a bira un lugar hopi mas peligroso. Nan kier sa kico pa haci y nan ta busca solucion.

No tin contesta facil, pero pa e mayornan cu ta pidi algo specifico, esaki ta e stapnan cu mi ta sugeri:

## **Stap 1: Scucha**

*E prome stap ta wak kico ta pasa den realidad tocante e uso di droga dor di scucha e adolescentenan nan storia tocante nan bida y nan sintimentonan. Esaki lo guia nos na accion inteligente y bon pensa.*

Un medio util ta ora di come na mesa. Famianan mester come hunto lo mas posibel un bez pa dia pa ta al tanto, combersa y conecta cu otro. (76)

Tin hopi otro forma di habri un combersacion di un forma natural, manera uso di droga den pelicula, television y musica. Si nos por mas tanto posibel sin huzga, adolescentenan lo busca nos opinion y guia. Laga nan sa cu nan por papia habri. Nos desafio mas grandi ta pa scucha y trata di yuda sin duna demasiado conseho. Si nos bira indigna y cla pa duna straf, adolescentenan lo stop di papia cu nos. Asina simpel e ta.

Corda cu lo sigui miho un conseho ora esaki a wordo pidi. Realisa cu adolescentenan ta trece dilanti nan mesun experiencia, algun di nan lo

bo no tin gana di scucha.  
Hala rosea profundo y sea  
agradecido cu nan kier  
comparti, pasobra esaki ke  
men cu bo a gana nan  
confiansa.

## **Stap 2: Siña**

*Mayor y docente mester  
asumi nan responsabilidad  
pa adkiri conocimiento  
tocante efectonan fisiologico,  
psicologico y sociologico di  
alcohol y otro droganan.  
Esaki ta exige lesa y haci  
pregunta.*

Familiarisa bo mes cu e  
cultura di adolescente a  
traves di medionan imprimi y  
electronico. Siña loke bo  
adolescentenan ta gusta wak  
y wak e bo mes. Siña bo mes  
tocante e variedad di droga  
cu ta disponibel pa  
hobennan, pero segura cu bo  
fuentenan ta basa riba  
ciencia y ta balansa. Cualke  
fuente cu no describi tanto e  
riesgonan como e  
beneficianan mester wordo  
considera sospechoso.

E website di Drug Policy  
Alliance,  
[www.drugpolicy.org/safetyfir  
st](http://www.drugpolicy.org/safetyfirst), ta contene informacion  
balansa cu hechonan tocante  
e efectonan di e droganan  
mas popular di awendia.

Pa un fuente completo cu ta  
cubri practicamente tur  
droga popular, bo persona y  
bo adolescente mester lesa e  
obra clasico, *From Chocolate  
to Morphine: Everything You  
Need to Know about Mind-  
Altering  
Drugs*, skirbi pa un experto  
renombra di salud, Andrew  
Weil, MD, y e anterior  
docente di scol avansa,  
Winifred Rosen (Boston:  
Houghton- Mifflin, 2004).

Pa mas informacion tocante  
marihuana en particular, lesa  
e siguiente dos obra clasico:  
*Understanding Marijuana: A  
New Look at the Scientific  
Evidence*, skirbi pa Mitch  
Earleywine, PhD (New York:  
Oxford University Press,  
2002) y/o *Marijuana Myths,  
Marijuana Facts: A Review of*

*the Scientific Evidence*, skirbi pa Lynn Zimmer, PhD, y John P. Morgan, MD (New York: The Lindesmith Center, 1997).

Diferente website ta duna informacion util. Erowid ([www.erowid.org](http://www.erowid.org)) ta esun di mas bieu y di mas comprendibel pa loke ta informacion tocante droga riba internet. E Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) ta duna informacion substancial y general tocante substancianan psicodelico riba nan website, [www.maps.org](http://www.maps.org). Dancesafe ([www.dancesafe.org](http://www.dancesafe.org)) ta un organizacion dedica na reduci daño. Finalmente, Students for Sensible Drug Policy (SSDP) ta ofrece un bon fuente con pa eherce bo derechonan ora di interrogacion policial na [www.ssdp.org/resources/know-your-rights/](http://www.ssdp.org/resources/know-your-rights/).

### **Stap 3: Actua**

*Prevencion di abuso di droga no ta un receta magico, pesei ta necesario pa haci algun plan.*

Ta importante pa tene bo adolescentenan ocupa mas tanto posibel, no solamente durante oranan di scol, pero tambe traimerdia, ora uso di droga tin su climax cerca adolescentenan sin supervision. Adolescentenan cu ta bezig ta menos inclina pa usa marihuana y/o otro droga, pero tambe lo tin menos posibilidad di haya problema cu droga. Programanan despues di scol, manera deporte, arte, drama y otro actividadnan creativo mester ta disponibel pa tur estudiante di scol secundario, di preferencia gratis of na un prijs mas abao posibel. Mayornan mester exige tipo di programanan asina den nan comunidad y na e scol di nan adolescente.

Prevencion ta trata fundamentalmente di duna cariño, crea confiansa y

intercambia informacion di un forma habri. No ta existi contesta cla y simpel, solamente tin conversacionnan valioso. Ora ta trata di combersa tocante droga algun mayor no sa unda pa cuminsa. Hopi a cuminsa cu e carta “Mi yiu Johnny”, cu ta sigui di ta util awendia, of otro fuentenan menciona anteriormente. Adolescente hopi biaha ta responde miho na e perspectiva aki “djis bisa loke bo sa” cu e perspectiva di “djis bisa no” cu nan a tende henter nan bida caba.

Hopi mayor di awendia tin experiencia cu marihuana y otro droga. E pregunta “Kico mi mester conta mi yiu tocante mi mesun uso di droga den pasado (of den actualidad)?” cada bes ta bin dilanti den e tayernan cu mi ta duna – di California te Connecticut. Hopi mayor no ta sinti nan mes confortabel pa revela nan mesun experiencia, ya cu nan tin miedo cu esei por hiba nan

adolescente na experimenta cu droga.

No tin un salida facil pa e dilema dificil aki. Mientras cu bo no mester presenta tur detaye, e por yuda enormemente si bo comparti bo mesun experiencia cu bo adolescente, pasobra esei ta haci bo un confidente cu credibilidad.

Honestidad en general ta e miho maneho a largo plaso. Mescos cu mayornan sa ki ora nan yiu ta gaña, asina tambe adolescente tin un olfato special pa sa ki ora nan mayornan ta bula pipa of ta conta mita berdad y ta hipocrita. Ademá si bo no conta nan, bo por ta sigur cu bo mes lo faya of un di bo amigonan cercano den conta bo picanan di hubentud na bo yiu cu ta curioso pa sa.

Relacionnan basa riba confiansa ta e yabi pa preveni y contraresta uso di droga. Aunke ta un tentacion pa corta combersacion dificil

y usa teconologia pa detecta droga manera test di urina, toch no cai den e tentacion aki pero pensa prome cu bo exige bo yiu pa pasa un test di droga. Arbitrariedad, test di droga na scol – contra cua California State Parent Teacher Association (PTA) ta lucha desde 2003 – a resulta di ta inefectivo y hasta contraproducente (wak [www.drugpolicy.org/safetyfirst](http://www.drugpolicy.org/safetyfirst)).

Pa loke ta kits di uso na cas, investigadornan di Children's Hospital na Boston, kende a studia e productonan aki, ta adverti cu mayoria di hende no ta educa di un forma apropia pa sa e limitacion y desafio tecnico di test di droga (incluyendo con pa colecciona data, e peliger di malinterpretacion y resultadonan falso sea positivo of negativo). Tambe nan a nota consecuencianan inespera y un efecto negativo riba e relacion mayor-yiu ora di colecciona sample di urina pa test riba uso di droga. (77)

E realidad ta cu un relacion di confianza y habri cu un mayor of cu un adulto respeta por ta e elemento mas poderoso den detecta patronchi abusivo di droga. Y una bes bo perde confianza ta dificil pa recupera esaki.

Por ta e aspecto mas importante ta cu adolescentenan mester sa cu e adultonan importante den nan bida ta preocupa na prome lugar pa nan seguridad y cu nan tin un hende di confianza cu nan por busca ora cu nan mester di yudansa. Si nan haya nan mes den un situacion comprometedor of desagradabel, nan mester sa cu nos lo bin yuda nan inmediatamente.

Ta importante pa mayornan conoce otro mayornan y traha hunto den un strategia cu ta dirigi riba e siguridad di adolescentenan. Enfatisa siguridad no kier men cu nos ta duna nan permiso pa usa

droga. Simplemente e ta bisa cu nan bienestar ta nos prioridad number un.

Finalmente, mi ta conseha fuertemente mayornan cu ta usa alcohol, marihuana, remedi y otro droga psicoactivo, pa sconde esaki pa adolescentenan, hasta si bo mester sera nan cu yabi y candal.

#### **Stap 4: Yudansa**

*Ta importante pa sa kico pa haci ora tin sospecho cu un adolescente (of cualke persona) ta hayando un reacion negativo na alcohol, marihuana y/o otro droga.*

Por ehempel, ora un persona a bebe demasiado alcohol te cu e a bay off no mester pone drumi plat riba su lomba, pasobra tin e riesgo cu e por stik den su mesun sakamento y asfixia.

Den un situacion di emergencia, ora bo persona of bo adolescente ta teme cu

algo serio ta pasando – por ehempel cu un persona ta inconsciente of tin problema pa hala rosea – no duda pa yama 911 inmediatamente. Bida di hopi hoben por a wordo salba si paramediconan a keda yama of yama mas prome.

No tuma riesgo. Please comparti por lo menos e informacion aki na bo adolescente, cu algun dia lo por haye den e necesidad pa yuda un amigo of amiga.

Hopi mayor kier sa con pa identifica un uso problematico, kico pa haci y ki ora mester busca ayudo profesional. Mi ta recomenda specialmente e obra di e psicologo Stanton Peele, PhD, kende a elabora criterionan ki ora bo yiu mester di tratamento, cua ta e opcionnan di tratamento y bo rol como mayor, den su buki, *Addiction Proof Your Child*. Pa mayornan kende nan yiu por tin un problema cu marihuana, mi ta



recomenda e buki di Dr. Timmen Cermak, Marijuana: What's a Parent to Believe? (78)

Tene na mente cu no ta existi un receta so cu ta fit pa tur problema di adolescentenan cu alcohol y/o otro droga. Hopi di e programanan existente cu tin bon intencion no a wordo evalua ainda, ta inflexibel y ta basa riba e “modelo di enfermedad” cu ta pone igual tur uso di droga y no ta haci distincion entre uso ocasional y adiccion.

Sea especialmente cauteloso cu programanan estilo 'boot camp' cu por haci mas daño cu bon, manera a keda studia pa e periodista Maia Szalavitz den su buki, Help At Any Cost: How the Troubled-Teen Industry Cons Parents and Hurts Kids. (79)

Na final e muchanan mas sano, sea nan a experimenta of no cu droga, ta esunnan cu tabata tin mayornan cu tur

momento tabata presente pa nan, a stima nan y tabata envolvi den nan bida. Carla Niño, ex-presidente di e California State PTA (e PTA na nivel estatal mas grandi di Merca, cu un miyon di miembro), a duna e siguiente conseho:

“Confia bo instinto, cu ta pa stima bo yiunan suficiente pa duna nan espacio pa explora y crece, pordona nan foutnan y acepta nan manera nan ta. Muchanan ta pasa dor di temponan dificil, tin biaha durante un periodo largo. Esunnan cu ta sali victorioso ta pasobra nan a wordo abrasa y stima pa nan famianan.”

# Epilogo

**Net prome cu Johnny, yiu di e autor, a gradua na 2006, e a lesa e siguiente carta na un acto dunando honor na su mama.**

15 November 2006

Mami stima,

Ya ta ocho aña pasa mi a cuminsa scol secundario cu e conseho di mama tocante droga: “Johnny sea skeptico y riba tur cos sea sigur”. Aunke mi lo a prefera di conta mama cu nunca mi a topa droga y cu nunca mi tabata tin mester di mama su conseho, toch mi ta prefera di ta honesto cu mama manera mama tabata honesto cu mi.

Manera mama a anticipa, mi a pasa den un cultura di adolescente cu tabata experimenta hopi cu droga. Mientras cu algun di e droga cu mi a topa tabata ilegal, manera marihuana, cocaina y Ecstasy, sinembargo hopi tabata legal, manera alcohol, sigaria y Ritalin. Pasobra mama a splica mi cu legalidad di droga no ke men cu e ta miho of pio pa mi, mi a acerca cada substancia cu skepticismo y sentido comun.

Nos mantra di cas “siguridad prome” a guia mi ora di tuma decision dificil, specialmente den scol avansa unda uso y abuso di alcohol na tur caminda. Pasobra mama no a gaña ni a exagera tocante e riesgo di droga, mi a tuma mama su advertencianan na serio. Semper mi a planea transportacion sigur; mi a nenga di laga amigonan nan so si nan ta hopi intoxica; y mi no tabata tin nunca miedo di yama cas ora mi a

haya mi den un situacion peligroso.

Por supuesto mama a conseha mi pa no usa droga, pero siendo mama ta experto riba e tereno aki mama tabata sa cu mi lo experimenta. Mayoria di mayornan ta bira panico ora nan tende esaki, pero mama y papa a keda sereno: boso no a impone reglanan rigido cu ta destina pa wordo kibra y boso no a bombardea mi cu tactica di spanta balente. Al contrario, boso a motiva mi pa pensa critico y cu cautela tocante uso di droga. Ora mi a puntra, mama a duna mi informacion basa riba berdad y ciencia y tumando esaki na consideracion mi por a tuma mi mesun decision. Esaki tabata un bon training pa bira adulto y nos a construi un relacion a base di confianza y berdad.

Mami su trabao ta haci mas cu simplemente siña mayornan con pa papia cu nan yiunan tocante droga; mami su trabao ta yuda yiunan keda comunica cu nan mayornan na momento cu hopi ta dicide pa laga nan mayornan afo. Nos relacion ta un bon ehempel cu mami nunca a stop di comunica cu mi, hasta na momento cu mi a trata pa sera porta pa mami. Pa a tene ami, mi ruman muher y asina hopi otro mucha den un ambiente sigur, mi ta bisa mami danki.

Cu amor, Johnny.

E carta aki ta online: [www.alternet.org/story/46618/](http://www.alternet.org/story/46618/)  
Publica dia 13 di januari 2007.

# Fuente y Nota

1 White House Office of National Drug Control Policy, "National Drug Control Budget: FY2015 Funding Highlights," (Washington, DC: Office of National Drug Control Policy, 2014), 15.

2 Marsha Rosenbaum, "A Mother's Advice," San Francisco Chronicle, September 7, 1998, <http://www.sfgate.com/default/article/A-Mother-s-Advice-About-Drugs-2991952.php>.

3 Lloyd D. Johnston et al., Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use: 1975-2013: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. (Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 2014), <http://www.monitoringthefuture.org/data/13data.html#2013data-drugs>.

4 Centers for Disease Control and Prevention, "Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2013," (Washington, DC: Center for Disease Control and Prevention, 2014), 18; Table 43.

5 Slone Epidemiology Center, Boston University, Slone Survey: Patterns of Medication Use in the United States, 2006, <http://www.bu.edu/slone/files/2012/11/SloneSurveyReport2006.pdf>.

6 Mayo Clinic, "Nearly 7 in 10 Americans Take Prescription Drugs, Mayo Clinic, Olmsted

Medical Center Find", Mayo Clinic News Network, June 19, 2013, <http://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/nearly-7-in-10-americans-take-prescription-drugs-mayo-clinic-olmsted-medical-center-find>

7 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, The NSDUH Report: Substance Use and Mental Health Estimates from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Overview of Findings (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014), 3.

8 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings and Detailed Tables (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013), Table 1.1A.

9 Brad Knickerbocker, "Using Drugs to Rein in Boys," The Christian Science Monitor, May 19, 1999, <http://www.csmonitor.com/1999/0519/p1s2.html>.

10 Lloyd D. Johnston et al., Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use: 1975-2013: Volume I, Secondary School Students (Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 2014), Tables 2.1-2.3.

11 Peter D. Hart Associates, *The State of Our Nation's Youth: 2008-2009* (Alexandria, VA: Horatio Alger Association of Distinguished Americans, 2008); for an excellent discussion of the role of drugs in American culture, see Craig Reinerman and Harry G. Levine, "The Cultural Contradictions of Punitive Prohibition" in *Crack in America: Demon Drugs and Social Justice*, eds. Craig Reinerman and Harry G. Levine (Berkeley: University of California Press, 1997): 334-44.

12 Michael D. Newcomb/Peter M. Bentler, *Consequences of Adolescent Drug Use: Impact on the Lives of Young Adults* (Newbury Park, CA: Sage, 1988); Jonathan Shedler and Jack Block, "Adolescent Drug Use and Psychological Health: A Longitudinal Inquiry," *American Psychologist* 45, no. 5 (1990): 612-30; Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012): 936-43; Kenneth W. Griffin and Gilbert J. Botvin, "Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 19, no. 3 (2010).

13 Revathy Kumar et al., "Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use Prevention Programs in U.S.

Schools: A Descriptive Summary," *Prevention Science* 14, no. 6 (2013): 581-92.

14 Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012); Joel H. Brown and Amy M. Clarey, "The Social Psychology of Disintegrative Shaming in Education," *Journal of Drug Education* 42, no. 2 (2012); Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in *Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour*, eds. Richard Pates and Diane Riley (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2012), 17-29.

15 Thomas Nicholson et al., "Focusing on Abuse, not Use, in Drug Education," *Journal of Substance Use* 18, no. 6 (2013); Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in *Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour*, eds. Richard Pates and Diane Riley (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2012), 17-29.

16 Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012): 936-43.

17 United States General Accounting Office, *Report to the Chairman, Subcommittee on Children, Family, Drugs, and*

Alcoholism, Committee on Labor and Human Resources, U.S. Senate: Drug Use Among Youth; No Simple Answers to Guide Prevention (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 1993), <http://archive.gao.gov/t2pbat4/150661.pdf>, (hereafter cited as Drug Use Among Youth); David F. Duncan, "Problems Associated with Three Commonly Used Drugs: A Survey of Rural Secondary School Students," *Psychology of Addictive Behaviors* 5, no. 2 (1991): 93-6. 18 Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012): 936-43; Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in *Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour*, eds. Richard Pates/Diane Riley (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2012), 17-29; Thomas Nicholson et al., "Focusing on Abuse, not Use, in Drug Education," *Journal of Substance Use* 18, no. 6 (2013). 19 Lynn Zimmer/John P. Morgan, *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (New York: The Lindesmith Center, 1997); Mitch Earleywine, *Understanding Marijuana: A New Look at the Scientific Evidence* (New York: Oxford University Press, 2005); Fiorello La Guardia, "The Marihuana Problem in the City of New York," (New York: Mayor's

Committee on Marihuana, New York Academy of Medicine, 1944), <http://hemphshare.org/wpcontent/uploads/2012/12/laguardia.pdf>; Gabriel G. Nahas/Albert Greenwood, "The First Report of the National Commission on Marihuana (1972): Signal of Misunderstanding or Exercise in Ambiguity," *Bulletin of the New York Academy of Medicine* 50, no. 1 (1974): 55–75; National Research Council of the National Academy of Sciences, "An Analysis of Marijuana Policy", (Washington DC: National Academy Press, 1982), [http://www.nap.edu/openbook.php?record\\_id=662](http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=662); Janet Elizabeth Joy, John A. Benson, Stanley J. Watson, eds. *Marijuana and Medicine: Assessing the Science Base* (Washington, DC: National Academies Press, 1999), [http://www.nap.edu/catalog.php?record\\_id=6376](http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=6376) (hereafter cited as Joy, Benson, and Watson.) 20 Maggie Fox, "U.S. Marijuana Even Stronger than Before: Report," Reuters, April 25, 2007; Katherine Seligman, "Connoisseurs of Cannabis," *San Francisco Chronicle*, April 22, 2007. 21 Dan Werb et al., "The Temporal Relationship Between Drug Supply Indicators: An Audit of International Government Surveillance Systems," *BMJ Open* 3, no. 9 (2013). 22 Fidelia Cascini et al., "Increasing Delta-9-Tetrahydrocannabinol (.9-

THC) Content in Herbal Cannabis Over Time: Systematic Review and Meta-Analysis," *Current Drug Abuse Reviews* 5 (2012): 32-40; U.S. Department of Justice, Drug Enforcement Administration, 2013 National Drug Threat Assessment Summary (Washington, DC: Drug Enforcement Administration, 2013), <http://www.justice.gov/dea/resource-center/DIR-017-13%20NDTA%20Summary%20final.pdf>.

23 James Richard Burgdorf et al., "Heterogeneity in the Composition of Marijuana Seized in California," *Drug and Alcohol Dependence* 117, no. 1 (2011); Jennifer McLaren et al., "Cannabis Potency and Contamination: A Review of the Literature," *Addiction* 103, no. 7 (2008); Eric L. Sevigny, "Is Today's Marijuana More Potent Simply Because It's Fresher?" *Drug Testing and Analysis* 5, no. 1 (2013): 62-67; Dan Werb et al., "The Temporal Relationship Between Drug Supply Indicators: An Audit of International Government Surveillance Systems," *BMJ Open* 3, no. 9 (2013).

24 Mitch Earleywine, *Understanding Marijuana: A New Look at the Scientific Evidence* (New York: Oxford University Press, 2005).

25 Peggy van der Pol et al., "Cross-sectional and Prospective Relation of Cannabis Potency, Dosing and

Smoking Behaviour with Cannabis Dependence: An Ecological Study," *Addiction* 109, no. 7 (2014): 1101-09; Tom P. Freeman et al., "Just Say 'Know': How Do Cannabinoid Concentrations Influence Users' Estimates of Cannabis Potency and the Amount They Roll in Joints?" *Addiction* 109, no. 10 (2014): 1686-94; Dirk J. Korf et al., "Differential Responses to Cannabis Potency: A Typology of Users Based on Self-reported Consumption Behaviour," *International Journal of Drug Policy* 18, no.3 (2007); Peggy van der Pol et al., "Validation of Self-reported Cannabis Dose and Potency: An Ecological Study," *Addiction* 108, no. 10 (2013): 1801-08; Ronald I. Herning et al., "Tetrahydrocannabinol Content and Differences in Marijuana Smoking Behavior," *Psychopharmacology* 90, no. 2 (1986): 160-2; Donald I. Abrams et al., "Vaporization as a Smokeless Cannabis Delivery System: A Pilot Study," *Clinical Pharmacology & Therapeutics* 82, no. 5 (2007): 572-8.

26 Lynn Zimmer/John P. Morgan, *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (New York: The Lindesmith Center, 1997), 84.

27 Joy, Benson, Watson; Alan J. Budney et al., "Marijuana Dependence and Its Treatment," *Addiction Science & Clinical Practice* 4, no. 1 (2007): 4-16.

- 28 Frank M. Tims et al., "Characteristics and Problems of 600 Adolescent Cannabis Abusers in Outpatient Treatment," *Addiction* 97, no. 1 (2002): 46-57.
- 29 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *Treatment Episode Data Set (TEDS) 2002-2012: National Admissions to Substance Abuse Treatment Services* (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014), [http://www.samhsa.gov/data/2K14/TEDS2012NA/TEDS2012N\\_index.htm](http://www.samhsa.gov/data/2K14/TEDS2012NA/TEDS2012N_index.htm).
- 30 Denise B. Kandell, "Stages in Adolescent Involvement in Drug Use," *Science* 190, no. 4217 (1975): 912-4; Steve G. Gabany and Portia Plummer, "The Marijuana Perception Inventory: The Effects of Substance Abuse Instruction," *Journal of Drug Education* 20, no. 3 (1990): 235-45.
- 31 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings* (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013), 28-29, <http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/Index.aspx>.
- 32 Joy, Benson, Watson, 6.
- 33 Karen Van Gundy/Cesar J. Rebellon, "A Life-course Perspective on the 'Gateway Hypothesis,'" *Journal of Health & Social Behavior* 51, no. 3 (2010): 244-59; Joy, Benson, Watson; Andrew Golub/Bruce D. Johnson, "Variation in Youthful Risks of Progression from Alcohol/ Tobacco to Marijuana and to Hard Drugs Across Generations," *American Journal of Public Health* 91, no. 2 (2001): 225-32; Michael M. Vanyukov et al., "Common Liability to Addiction and 'Gateway Hypothesis': Theoretical, Empirical and Evolutionary Perspective," *Drug and Alcohol Dependence* 123, Supplement 1 (2012): S3-S17; H Harrington Cleveland/Richard P. Wiebe, "Understanding the Association Between Adolescent Marijuana Use and Later Serious Drug Use: Gateway Effect or Developmental Trajectory?" *Development & Psychopathology* 20, no. 2 (2008); Mildred M. Maldonado-Molina and Stephanie T. Lanza, "A Framework to Examine Gateway Relations in Drug Use: An Application of Latent Transition Analysis," *Journal of Drug Issues* 40, no. 4 (2010); Andrew R. Morral et al., "Reassessing the Marijuana Gateway Effect," *Addiction* 97, no. 12 (2002).
- 34 Advisory Council on the Misuse of Drugs, *The Classification of Cannabis Under the Misuse of Drugs Act 1971* (London: Home Office Government Printing Office, 2002); Substance Abuse and Mental Health Services



Administration, Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013), 28-29; United Nations Office on Drugs and Crime, World Drug Report 2014 (New York: United Nations, 2014).

35 Ralph E. Tarter et al., "Predictors of Marijuana Use in Adolescents Before and After Licit Drug Use: Examination of the Gateway Hypothesis," *The American Journal of Psychiatry* 163, no. 12 (2006): 2134-40; Lloyd D. Johnston et al., *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use: 1975-2013: Volume I, Secondary School Students* (Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 2014); Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013); Robin Room et al., *Cannabis Policy: Moving Beyond Stalemate* (New York: Oxford University Press, 2010).

36 Denise B. Kandel/Kazuo Yamaguchi, "Patterns of Drug Use from Adolescence to Young Adulthood: III. Predictors of Progression," *American Journal of Public Health* 74, no. 7 (1984): 673-81; Jerald G. Bachman et al., *Changes in Drug Use During the*

*Post-High School Years; Monitoring the Future Occasional Paper No. 35* (Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 1992); Joy, Benson, Watson.

37 Stephen Sidney et al., "Marijuana Use and Cancer Incidence," *Cancer Causes and Control* 8, no. 5 (1997): 722-8; Daniel E. Ford et al., "Marijuana Use is not Associated with Head, Neck or Lung Cancer in Adults Younger Than 55 Years: Results of a Case Cohort Study," in *National Institute on Drug Abuse Workshop on Clinical Consequences of Marijuana* (Rockville, MD: National Institute of Health, 2001), [Alcohol 35, no. 3 \(2005\): 265-75; Wayne Hall et al., "Cannabinoids and Cancer: Causation, Remediation, and Palliation," \*Lancet Oncology\* 6, no. 1 \(2005\): 35-42; Reena Mehra et al., "The Association Between Marijuana Smoking and Lung Cancer: A Systematic Review," \*Archives of Internal Medicine\* 166, no. 13 \(2006\): 1359-67; Caihua Liang et al., "A Population-Based Case-Control Study of Marijuana Use and Head and Neck Squamous Cell Carcinoma," \*Cancer Prevention Research\* 2, no. 8 \(2009\). Mia](http://archives.drugabuse.gov/meetings/marijuanaabstracts.html#Ford; Joy, Benson, and Watson; Mia Hashibe et al., )

- Hashibe et al., "Marijuana Use and the Risk of Lung and Upper Aerodigestive Tract Cancers: Results of a Population- Based Case-Control Study," *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15, no. 10 (2006): 1829-34; Karin A. Rosenblatt et al., "Marijuana Use and Risk of Oral Squamous Cell Carcinoma," *Cancer Research* 64, no. 11 (2004): 4049-54; Carrie D. Llewellyn et al., "An Analysis of Risk Factors for Oral Cancer in Young People: A Case-Control Study," *Oral Oncology* 40, no. 3 (2004): 304-13.
- 38 Mia Hashibe et al., "Marijuana Use and the Risk of Lung and Upper Aerodigestive Tract Cancers: Results of a Population- Based Case-Control Study," *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15, no. 10 (2006): 1833; Marc Kaufman, "Study Finds No Cancer-Marijuana Connection," *Washington Post*, May 26 2006, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/25/AR2006052501729.html>.
- 39 Li Rita Zhang et al., "Cannabis Smoking and Lung Cancer Risk: Pooled Analysis in the International Lung Cancer Consortium," *International Journal of Cancer*:10.1002/ijc.29036 (2014).
- 40 Donald P. Tashkin, "Effects of Marijuana Smoking on the Lung," *Annals of the American Thoracic Society* 10, no. 3 (2013): 239-247;
- Mark J. Pletcher et al., "Association Between Marijuana Exposure and Pulmonary Function over 20 Years," *JAMA* 307, no. 2 (2012); Sarah Aldington et al., "Effects of Cannabis on Pulmonary Structure, Function and Symptoms," *Thorax* 62, no. 12 (2007); Mark A. Ware, "Cannabis and the Lung: No More Smoking Gun?," *Annals of the American Thoracic Society* 10, no. 3 (2013).
- 41 Timmen Cermak/Peter Banys, "Youth First: Reconstructing Drug Policy, Regulating Marijuana, and Increasing Access to Treatment in California: A Report to the California Society of Addiction Medicine," (*California Society of Addiction Medicine*, 2011), 10-12.
- 42 Madeline H. Meier et al., "Persistent Cannabis Users Show Neuropsychological Decline from Childhood to Midlife," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109, no. 40 (2012).
- 43 Ole Rogeberg, "Correlations Between Cannabis Use and IQ Change in the Dunedin Cohort are Consistent with Confounding from Socioeconomic Status," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110, no. 11 (2013): 4251-54.
- 44 Jodi M. Gilman et al., "Cannabis Use is Quantitatively Associated with Nucleus Accumbens and Amygdala Abnormalities in Young

Adult Recreational Users,” *Journal of Neuroscience* 34, no. 16 (2014).  
45 Maia Szalavitz, “No, Weed Won’t Rot Your Brain,” *The Daily Beast*, April 17, 2014, <http://www.thedailybeast.com/articles/2014/04/17/no-weed-won-t-rot-your-brain.html>.

46 H Harrington Cleveland and Richard P. Wiebe, “Understanding the Association Between Adolescent Marijuana Use and Later Serious Drug Use: Gateway Effect or Developmental Trajectory?” *Development & Psychopathology* 20, no. 2 (2008): 615-32; Joan L. Bottorff et al., “Relief-Oriented Use of Marijuana by Teens,” *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 4 (2009).

47 Art Swift, “For First Time, Americans Favor Legalizing Marijuana: Support Surged 10 Percentage Points in Past Year, to 58%,” *Gallup*, October 22, 2013; Carroll Doherty et al., “America’s New Drug Policy Landscape: Two-Thirds Favor Treatment, Not Jail, for Use of Heroin, Cocaine” *Pew Research Center*, April 2, 2014, <http://www.people-press.org/files/legacy-pdf/04-02-14%20Drug%20Policy%20Release.pdf>.

48 Marijuana Policy Project, “State Policy,” (2014), <http://www.mpp.org/states/>.

49 Lloyd D. Johnston et al., *Monitoring the Future National*

*Survey Results on Drug Use: 1975-2013: Volume I, Secondary School Students* (Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 2014), 400-01; Mark A. R. Kleiman et al., *Drugs and Drug Policy: What Everyone Needs to Know* (New York: Oxford University Press, 2011); Sharon Levy, “Effects of Marijuana Policy on Children and Adolescents,” *JAMA Pediatrics* 167, no. 7 (2013): 600-02; Joseph J. Palamar et al., “Correlates of Intentions to Use Cannabis Among US High School Seniors in the Case of Cannabis Legalization,” *International Journal of Drug Policy* 25, no. 3 (2014).

50 Colorado Department of Public Health and Environment, “New Survey Documents Youth Marijuana Use, Need for Prevention,” August 7, 2014, <https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/news/news-new-survey-documents-youth-marijuana-use-need-prevention>.

51 Esther K. Choo et al., “The Impact of State Medical Marijuana Legislation on Adolescent Marijuana Use,” *Journal of Adolescent Health* 55, no. 2 (2014): 160-6; Sam Harper et al., “Do Medical Marijuana Laws Increase Marijuana Use? Replication Study and Extension,” *Annals of Epidemiology* 22, no. 3 (2012): 207-12; Karen O’Keefe and Mitch Earleywine, “Marijuana Use by Young People: The Impact of State

- Medical Marijuana Laws,” (Marijuana Policy Project, 2011); D. Mark Anderson, Benjamin Hansen, and Daniel Rees, “Medical Marijuana Laws and Teen Marijuana Use,” National Bureau of Economic Research (2014); Dennis M. Gorman/J. Charles Huber, Jr., “Do Medical Cannabis Laws Encourage Cannabis Use?” *International Journal of Drug Policy* 18, no. 3 (2007): 160-67.
- 52 Sarah D. Lynne-Landsman et al., “Effects of State Medical Marijuana Laws on Adolescent Marijuana Use,” *American Journal of Public Health* 103, no. 8 (2013): 1503.
- 53 Sam Harper et al., “Do Medical Marijuana Laws Increase Marijuana Use? Replication Study and Extension,” *Annals of Epidemiology* 22, no. 3 (2012): 207.
- 54 Esther K. Choo et al., “The Impact of State Medical Marijuana Legislation on Adolescent Marijuana Use,” *Journal of Adolescent Health* 55, no. 2 (2014): 160, 163-64.
- 55 D. Mark Anderson, Benjamin Hansen, Daniel Rees, “Medical Marijuana Laws and Teen Marijuana Use,” National Bureau of Economic Research (2014): 19.
- 56 Gregory Austin/Rodney Skager, *Results of the 13th Biennial California Student Survey 2009–10, Grades 7, 9, and 11: Compendium of Tables* (San Francisco: WestEd, 2011); Rodney Skager/Gregory Austin, *Sixth Biennial California Student Substance Use Survey, Grades 7, 9, and 11* (San Francisco: WestEd, 1998).
- 57 Robin Room, *Cannabis Policy: Moving Beyond Stalemate* (New York: Oxford University Press, 2010); Eric W. Single, “The Impact of Marijuana Decriminalization: An Update,” *Journal of Public Health Policy* (1989); Clifford F. Thies/Charles A. Register, “Decriminalization of Marijuana and the Demand for Alcohol, Marijuana and Cocaine,” *The Social Science Journal* 30, no. 4 (1993); Jonathan P. Caulkins et al., *Marijuana Legalization: What Everyone Needs to Know* (Oxford: Oxford University Press, 2012); Craig Reinerman et al., “The Limited Relevance of Drug Policy: Cannabis in Amsterdam and in San Francisco,” *American Journal of Public Health* 94, no. 5 (2004): 836-42; Marije Wouters/Dirk J. Korf, “Access to Licensed Cannabis Supply and the Separation of Markets Policy in the Netherlands,” *Journal of Drug Issues* 39, no. 3 (2009): 627-651; Dirk J. Korf, “Dutch Coffee Shops and Trends in Cannabis Use,” *Addictive Behaviors* 27 (2002): 851-66; Jean-Paul Grund and Joost Brecksema, *Coffee Shops and Compromise: Separated Illicit Drug Markets in the Netherlands* (New York: Open Society Foundations, 2013).
- 58 Richard Midford, “Drug

Prevention Programmes for Young People: Where Have We Been and Where Should We Be Going?" *Addiction* 105, no. 10 (2010); Thomas Nicholson et al., "Focusing on Abuse, not Use, in Drug Education," *Journal of Substance Use* 18, no. 6 (2013). 59 Drug Use Among Youth; and Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012): 936-43. For an excellent discussion of teenagers and risk, see Lynn Ponton, *The Romancing of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do* (New York: Basic Books, 1997) and Chwee Lye Chng, "The Goal of Abstinence: Implications for Drug Education," *Journal of Drug Education* 11, no. 1 (1981): 13-18.

60 Gilbert J. Botvin/K. Resnicow, "School-Based Prevention Programs: Why Do Effects Decay?" *Preventive Medicine* 22, no. 4 (1993): 484-90; Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012): 936-43; Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in *Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour*, eds. Richard Pates and Diane Riley (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2012), 17-29.

61 Thomas Nicholson et al., "Focusing on Abuse, not Use, in Drug Education," *Journal of Substance Use* 18, no. 6 (2013); Christiane Poulin and Jocelyn Nicholson, "Should Harm Minimization As An Approach to Adolescent Substance Use Be Embraced by Junior and Senior High Schools? Empirical Evidence From An Integrated School- and Community-Based Demonstration Intervention Addressing Drug Use Among Adolescents," *International Journal of Drug Policy* 16, no. 6 (2005); Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," *Substance Use & Misuse* 47, no. 8-9 (2012); Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in *Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour*, eds. Richard Pates and Diane Riley (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2012), 17-29; Richard Midford et al., "Drug Education in Victorian Schools (DEVS): the Study Protocol for a Harm Reduction Focused School Drug Education Trial," *BMC Public Health* 12 (2012).

62 David Moshman, *Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality and Identity* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1999); Marilyn J. Quadrel et al., "Adolescent (In)vulnerability," *American*

Psychologist 48, no. 2 (1993): 102-16.

63 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013), <http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/>

NSDUHresults2012.htm#ch2.2.

64 Richard Midford et al., "Drug Education in Victorian Schools (DEVS): the Study Protocol for a Harm Reduction Focused School Drug Education Trial," BMC Public Health 12(2012); Richard Midford, "Drug Prevention Programmes for Young People: Where Have We Been and Where Should We Be Going?" Addiction 105, no. 10 (2010); Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," Substance Use & Misuse 47, no. 8-9(2012); Julian Cohen, "Drug Education or Drug Propaganda?" in Harm Reduction in Substance Use and High-Risk Behaviour, eds. Richard Pates/Diane Riley (John Wiley & Sons, 2012).

65 Rodney Skager, Beyond Zero Tolerance: A Reality-Based Approach to Drug Education and School Discipline (New York: Drug Policy Alliance, 2013),

[www.drugpolicy.org/resource/beyond-zero-tolerance-reality-based-approach-drug-education-school-discipline](http://www.drugpolicy.org/resource/beyond-zero-tolerance-reality-based-approach-drug-education-school-discipline).

66 Craig Reinerman, PhD, personal communication, 2014.

67 Thomas Nicholson, "The Primary Prevention of Illicit Drug Problems: An Argument for Decriminalization and Legalization," The Journal of Primary Prevention 12, no. 4 (1992): 275-88; Charles Winick, "Social Behavior, Public Policy, and Nonharmful Drug Use," The Milbank Quarterly 69, no. 3 (1991): 437-59; Erich Goode, Drugs in American Society, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004).

68 Thomas Nicholson et al., "Focusing on Abuse, not Use, in Drug Education," Journal of Substance Use 18, no. 6 (2013).

69 Robin Room, "Preventing Youthful Substance Use and Harm – Between Effectiveness and Political Wishfulness," Substance Use & Misuse 47, no. 8-9 (2012); Richard Midford et al., "Drug Education in Victorian Schools (DEVS): the Study Protocol for a Harm Reduction Focused School Drug Education Trial," BMC Public Health 12 (2012).

70 Students for Sensible Drug Policy, "The Higher Education Act", <http://ssdp.org/campaigns/the-higher-education-act/>.

71 Cecil R. Reynolds et al., Are Zero Tolerance Policies Effective in the

Schools? An Evidentiary Review and Recommendations; A Report to the American Psychological Association Zero Tolerance Task Force (Washington, DC: American Psychological Association, 2008), <http://www.apa.org/pubs/info/reports/zero-tolerance.pdf>.

72 American Civil Liberties Union, "What is the School to Prison Pipeline?" <https://www.aclu.org/racial-justice/what-school-prison-pipeline>.

73 Ted Wachtel, *SaferSanerSchools: Restoring Community in a Disconnected World* (Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices, 1999), [http://www.iirp.edu/article\\_detail.php?article\\_id=NTEw](http://www.iirp.edu/article_detail.php?article_id=NTEw); Zili Sloboda, "Background Paper: Substance Abuse Prevention: Reviewing the Basic Elements of Prevention Intervention," in *Technical Consultation, 'International Standards on Drug Use Prevention'* (Vienna, Austria: United Nations Office on Drugs and Crime, 2012).

74 National Highway Traffic Safety Administration, "Young Drivers,"

Traffic Safety Facts (Washington, DC: Department of Transportation, 2013), <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/811870.pdf>

.  
75 Centers for Disease Control and Prevention, *Trends in the Prevalence of Sexual Behaviors, National Youth Risk Behavior Survey: 1991- 2009* (2011), [http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us\\_sexual\\_trend\\_yrbs.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us_sexual_trend_yrbs.pdf)

.  
76 Lisa Richardson, "Dishing out Dinner as the Anti-Drug," *Los Angeles Times*, September 26, 2006.

77 Sharon Levy et al., "A Review of Internet-Based Home Drug- Testing Products for Parents," *Pediatrics* 113, no. 4 (2004): 720-6.

78 Stanton Peele, *Addiction Proof Your Child* (New York: Three Rivers Press, 2007); Timmen Cermak, *Marijuana: What's a Parent to Believe?* (Center City, MN: Hazeldon, 2003).

79 Maia Szalavitz, *Help at Any Cost: How the Troubled-Teen Industry Cons Parents and Hurts Kids* (New York: Penguin Group, 2006).

# Reconocimiento

Drug Policy Alliance (DPA),  
bao guia di e visionario Ethan  
Nadelmann, a duna mi e  
apoyo esencial y asistencia  
den e skirbimento y  
produccion di Safety First.

Mi coleganan (dif.) John  
Irwin, Lynn Zimmer (dif.),  
Loren Siegel, Paul  
Armentano, Harry Levine, Ira  
Glasser, Peter Cohen, Sheigla  
Murphy, John Morgan (dif.),  
Joel Brown, Jerry Beck, Steve  
Heilig, Mitch Earleywine,  
Stanton Peele, Tim Cermak,  
Chuck Reis, and Rod Skager a  
forma mi pensamiento  
tocante adolescente y droga.  
Mi ta gradici tur cu a scucha  
y a duna sugerencianan  
constructivo. Especialmente  
Craig Reinerman, kende  
generosamente a duna mi  
feedback cu a bin di e  
mayornan di su studiantenan  
universitario y un biaha mas  
tabata mi critico mas severo  
pero tambe esun di mas  
valioso.

Ex- miembronan di e staf di  
DPA Jennifer Kern, Leah  
Rorvig, Rhett Hurlston, y muy  
en especial Sue Eldredge y  
Camilla Field a traha riba  
versionnan anterior, manera  
Brenna Meese a haci.

Mi amigonan di PTA di e  
Estado di California, Carla  
Nino, Pat Klotz, Brenda Davis  
y Kathy Moffat, a comenta  
riba versionnan anterior y a  
yuda masha hopi mes den  
difundi Safety First na  
centenares di miles di  
mayornan di California.

Pa e version di 2014, mi a  
ricibi asistencia di e stagaire  
talentoso di DPA, Aaron  
Juchau. E Manager di  
Publicacion Jag Davies y e  
investigador fascinante  
Daniel Robelo a traha den  
estrecho colaboracion cu mi.  
Tamar Todd, Amanda  
Reiman, Jerry Otero, Ethan  
Nadelmann, Cassandra



Frederique, Malik Burnett, Gabriel Sayegh, Sasha Bandele, Yolande Cadore, Tony Newman, Derek Rosenfeld y Sharda Sekaran a duna mi comentario esencial. Mi ta gradici enormemente e profesionalnan aki asina dedica.

Mi ta gradici e graphic designers talentoso di DPA na Beveridge Seay. Mi ta gradici e staf di Partnership for Drug-Free Kids pa nan sugerencianan valioso.

Mi yiunan maraviyoso, Anne and Johnny Irwin, a permiti mi, manera semper, pa expone nos conversacionnan sin fin tocante alcohol, marihuana, y otro droganan, asina tambe mi yiunan di

crianza, Jeanette y Katy Irwin. Mi ta asina orguyoso y agradecido cu mi por usa nan storia, perspectiva y analisis.

Finalmente, mi ta gradici e tantisimo mayornan cu a forma un muraya di oido y kende den nan esfuerzo pa proteha nan yiunan, a comparti cu mi e compromiso di duna informacion honesto na nos adolescentenan. Mi tin e confianza cu sigui traha hunto nos por mehora sin duda e salud di nos hubentud.

Safety First ta dedica cu amor na e gran sociologo y mentor, Lynn Etta Zimmer (dif.).

# Tocante e autor

Marsha Rosenbaum a ricibi su doctorado den sociologia medico na University of California, San Francisco, na 1979. Di 1977 te cu 1995 e tabata e investigador principal na e National Institute on Drug Abuse y despues director di Drug Policy Alliance na San Francisco. E a publica numeroso buki, booklets y articulo. Su "Safety First" booklet a wordo traduci na mas cu 12 idioma y a gana e 'endorsement' di e California Parents-Teachers Association (PTA). E a tene conferencia tocante adolescente y droga pa centenares di audiencia na Merca y na otro pais, tambe na Aruba. Den actualidad e ta Director Emerita di e oficina di Drug Policy Alliance na San Francisco.

Dr. Rosenbaum a publica entre otro Women on Heroin, Pursuit of Ecstasy:

The MDMA Experience (cu Jerome Beck), Pregnant Women on Drugs: Combating Stereotypes and Stigma (cu Sheigla Murphy), Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education, Making Sense of Student Drug Testing: Why Educators are Saying No, y un cantidad di otro articulo cientifico tocante uso di droga, abuso di droga, tratamiento di droga y maneho di droga.

Su remetidonan a aparece den USA Today, Los Angeles Times, Chicago Tribune, The Detroit News, The Atlanta Journal-Constitution, Newsday, San Francisco Chronicle, Seattle Post-Intelligencer, The San Diego Union-Tribune, Pittsburgh Post-Gazette, The Orange County Register, San Jose Mercury News, Los Angeles Daily News, La Opinión, The Daytona Beach

News-Journal, Oakland  
Tribune, The Times (Trenton,  
New Jersey), Orlando Weekly  
and AlterNet.

E ta mama di dos yiu, y di dos  
otro yiu di crianza y  
recientemente a bira wela pa  
prome biaha.

## **Elogio pa Safety First: A Reality-Based Approach to Teens and Drugs**

“Parents have viewed Dr. Rosenbaum’s booklet as a very realistic approach when dealing with the sensitive issues of teen alcohol and other drug use. California State PTA began distributing the Safety First booklet to its members in 2002 and parents continue to find it a valuable educational tool for developing open and honest dialogue with their teens.”

– **Brenda Davis**, Past President, California State PTA

“Safety First drug education, like comprehensive sexuality education, provides parents and teenagers with the tools they need to make responsible decisions. Whether it’s about sex or drugs, as parents our common goal is the health and safety of our teenagers. I highly recommend this reality-based resource.”

– **Janie Friend**, Supporter, Planned Parenthood

“What a terrific little book! Marsha Rosenbaum’s calm, well-informed and honest discussion of teen drug use, the distinction between youthful experimentation and dangerous patterns of use, and the focus on keeping kids safe will ring true for teens as well as their parents and teachers. We need an antidote to “Just Say No” and oversold claims regarding drug danger – they just don’t work. Dr. Rosenbaum provides parents with an alternative that allows parents to talk openly to their teens, to take a clear position against drug use, but also to help their kids negotiate a world where experimentation is ubiquitous.”

– **Molly Cooke**, MD, The Haile T. Debas Academy of Medical Educators, School of Medicine, University of California at San

Francisco (UCSF)

“Safety First is a rare example of a plan for real, honest drug education. It gives the facts about drugs with the aim of reducing the potential harm associated with them. I recommend it to teenagers, parents and teachers.”

– **Andrew Weil**, MD, Health Expert and Author