Gobierno de México

CONOCE SOBRE LA MARIGUANA

GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

¡INFÓRMATE!

Salud
Secretaría de Salud

Educación
Secretaría de Educación Pública

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Secretario de Salud

Dr. Ramiro López Elizalde
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Mtro. Francisco José Gutiérrez Rodríguez
Comisionado Nacional de Salud Mental y Adicciones

Dra. Lucía Amelia Ledesma Torres
Directora General de Políticas de Salud Mental y Adicciones

Dr. Ricardo Ignacio Audiffred Jaramillo
Director General de Primer Nivel de Atención y Salud Pública

Mtro. Salvador Humberto Parra Valdez
Director de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental

Mtra. Martha Catalina Pérez González
Directora de Normatividad y Coordinación Institucional

Lic. Jorge Alejandro Tenorio Bello
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco y Alcohol

Mtra. Cecilia Ojeda Cortés
Directora de Coordinación de Estrategias

Mtra. Nadia Robles Soto
Directora de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Vinculación

F CS Mariguana int.indd 1 14/11/25 13:09

CRÉDITOS

Coordinación Técnica de la Tercera Edición

Mtra. Nadia Robles Soto

Lic. Everardo Legaspi Escobedo

Desarrollo Técnico

Mtra. Gabriela Marinan Ruiz Torres

Lic. Ricardo León Fabela

Lic. Norberto Hernández Llanes

Mtra. Alejandra López Montoya

Mtra. Sandra Avilés Soriano

Lic. Carolina Rangel Serralde

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Varónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

C. Jorge Cortés Bernal

F CS Mariguana int.indd 2 14/11/25 13:09

ÍNDICE

Bienvenida	5
Miguel y sus amigos	6
Viernes por la tarde	12
Piensa bien antes de actuar	14
Empiezo por mí	17
Enfrenta la presión y mantén tus decisiones	19
Reuniones sin mal viaje	28
El final... ¡Tú lo eliges!	32
¿Y qué onda contigo?	36
¿Qué puedo hacer si quiero dejar de consumir mariguana?	38
¿Dónde puedo buscar ayuda?	39
Webs de interés	40

F CS Mariguana int.indd 3 14/11/25 13:09



BIENVENIDA

CONOCE
sobre la mariguana

es una guía en la que encontrarás de forma alivianada, pero al mismo tiempo con fundamentos científicos, información actual de lo que es el churro, la hierba, la mota o como le quieras llamar a la mariguana.

Por todos lados te llega información que te puede confundir y ponerte en situaciones de riesgo, pero aquí hallarás respuestas a muchas de las dudas e inquietudes que tienes sobre esta droga ilegal y su consumo.

Mediante anécdotas y situaciones que seguro vives muy seguido, verás que fumar mariguana, o como dicen “echarte un churro”, no está tan padre. Agarra la onda, lo de hoy es no consumir.

¡INFÓRMATE
Y EVITA RIESGOS!

MIGUEL
Y SUS AMIGOS

Soy Miguel, tengo 14 años y voy a la secundaria que está cerca de mi casa. Vivo con mis papás y mi hermana; mi papá trabaja casi todo el día y eso hace que tenga poco tiempo para que le platique mis cosas. Mi mamá es comerciante y con ella sí paso más tiempo, aunque últimamente siento que me regaña mucho; antes era más alivianada.



Muchas veces las cosas en casa no fluyen... Tu mamá se enoja por todo, nadie te entiende... ¿Te has sentido así? No sólo te pasa a ti, pero la neta, muchos de estos problemas se resuelven hablando. Ahí te van estos ***tips*** para mejorar la comunicación:

LA COMUNICACIÓN ES UNA ONDA DE DOS...

- Di lo que piensas y sientes, no te lo guardes.
- Cuando estés hablando con alguien míralo a los ojos.
- No tires rollo, usa palabras claras y frases cortas relacionadas con el tema; ve al grano.
- Respeta y escucha cuando alguien esté hablando.
- Cuida tu tono, el volumen y la velocidad de la voz (si gritas y te enojas ya valió).
- Párate derecho/a, te dará seguridad.
- Interrumpe lo que estás haciendo y concéntrate en la plática.
- No juegues al teléfono descompuesto, di exactamente lo que quieres, así evitarás malos entendidos.



¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MI FAMILIA?

- **Date cuenta** cuando mamá y papá se enojan contigo, no pienses que siempre están de malas, que no te quieren o no les importas.
- **Cuéntales tus gustos** e intereses para que sepan más de ti y puedan planear actividades juntos.
- **Exprésales lo que piensas,** sientes y lo que te molesta; ¡inténtalo!
- **Ponte en sus zapatos** para que comprendas por qué actúan como lo hacen.
- **Proponles** un tiempo para que convivan.

De mi grupo de amigos y amigas de la escuela, Diego es quien le entra duro y tupido al cigarro, el chupe y la mota. Los demás sólo de vez en cuando se echan una cerveza y fuman tabaco en las fiestas; no le entran a otras drogas.



Y tú... ¿tienes algún amigo o amiga que fume mariguana?
Chécate unos datos de esta droga que te dejarán helada/o.

LA MARIGUANA es una mezcla verde, café o gris de floraciones secas de una planta que se llama *Cannabis sativa*; y tiene una sustancia (denominada THC) que al entrar en el cuerpo hace que no reaccione de manera normal, porque afecta el funcionamiento del cerebro; ¡te patinan las neuronas o se te cruzan los cables! Las sustancias que contiene la mariguana afectan tu salud mental y pueden dañar tu cuerpo.



Las personas pueden comúnmente llamarle pasto, hierba, mota, porro, gallo, toque o churro.



Su efecto es complejo; porque puede producir desde sensaciones de euforia o, por el contrario, puede provocar relajación; aunque también ha sido clasificada como alucinógena

La fuman en cigarro o pipas. **¡Ten cuidado con lo que te ofrecen!**, pues hay quienes mezclan la mariguana con alimentos (por ejemplo *brownies*)

De la floración de la mariguana se sacan otras drogas, como el **hachís** (o *hash*) y el **aceite de cannabis,** pero no importa su forma o el nombre que se use, todas alteran la función del sistema nervioso. Algunas formas son más potentes que otras



¿Sabías que es la droga que más consumen las chavas y chavos de secundaria y bachillerato y comienzan a utilizarla a los 13 años de edad?

Aunque es la principal sustancia ilícita de inicio en adolescentes, la mayoría decide **NO** consumirla.



Si creías que no, ¡la mariguana **Sí** provoca adicción!

¡OJO! Estudios han demostrado que desarrollan adicción:



1 de cada 11 personas que consumen **mariguana**



1 de cada 6 personas, si comienzan a usarla durante la adolescencia



entre **25** y **50%** de quienes **la consumen a diario**



Infórmate respecto a drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.





LOS PULMONES la absorben de volada, y llega en pocos minutos al cerebro y a todos los órganos del cuerpo. Los efectos empiezan a sentirse de inmediato, pueden durar entre 2 y 3 horas.

Cuando consumes mariguana está cañón, porque no sólo afectas tu salud, sino también tu vida personal, familiar, escolar y social... ¡neta!... fumar mariguana tiene sus consecuencias; no lo dudes.

¿QUÉ TE PUEDE PASAR LUEGO, LUEGO SI CONSUMES MARIGUANA?

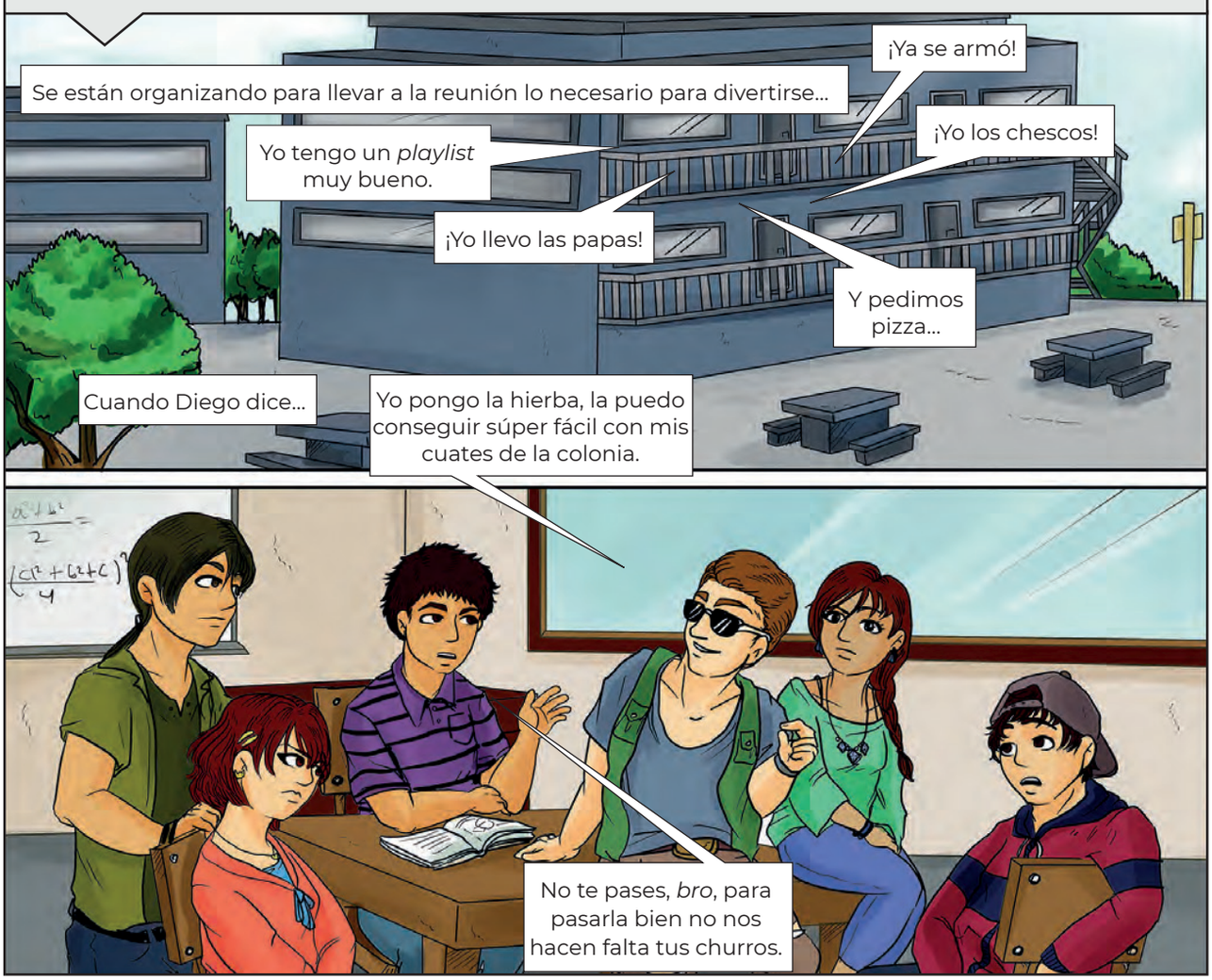
- Al inicio, puedes sentir euforia, pero después sientes sueño y depresión.
- Experimentas una sensación de tranquilidad y relajación. ***¡Aquí no pasa naaadaaa!***
- Afecta tu memoria y la concentración a corto plazo. ***¿Qué te estaba diciendo?***
- Tus movimientos y la coordinación se afectan. ***¡Estoy todo mareado!***
- Tienes problemas para estar alerta y para reaccionar inmediatamente. ***¿Qué pasó aquí?***
- Aumenta el ritmo del corazón, pudiendo llegar a más de 150 latidos por minuto. ***¡Siento mi corazón a mil por hora!***
- Puedes sentir ansiedad, miedo, desconfianza y/o pánico. ***¡Ya me desesperó esta sensación, que se me quite pronto!***
- Tus sentidos se agudizan (colores, sabores, sonidos, texturas, distancias). ***¡Mira al elefante rosa!***
- Se altera el sentido del tiempo. ***¿Qué no eran las dos de la tarde hace mucho?, ¡siento que no avanza el tiempo!***
- Si consumes dosis elevadas, puedes tener un "bajón" que te provoque mareo, náusea, vómito, apatía, ansiedad extrema y paranoia.
- Te provoca que hagas tus actividades con mayor lentitud.
- ¡Cuidado!, a algunos adolescentes les puede desencadenar problemas mentales, como la esquizofrenia sobretodo si existen antecedentes.
- Disminuye tu capacidad para razonar.
- En niñas, niños y adolescentes puede afectar su coeficiente intelectual, impide la maduración de su cerebro, principalmente la memoria y el control de impulsos.
- En mujeres provoca ciclos irregulares en su menstruación.

Infórmate respecto a las drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.

VIERNES POR LA TARDE

12

Diego está organizando una reunión este viernes en su casa, porque no estarán sus papás. Como les conté, él le entra al alcohol y al tabaco; empezó a darse toquecitos de mariguana de vez en cuando para "convivir" con sus amistades y ser parte de la banda, pero cada día se clava más.

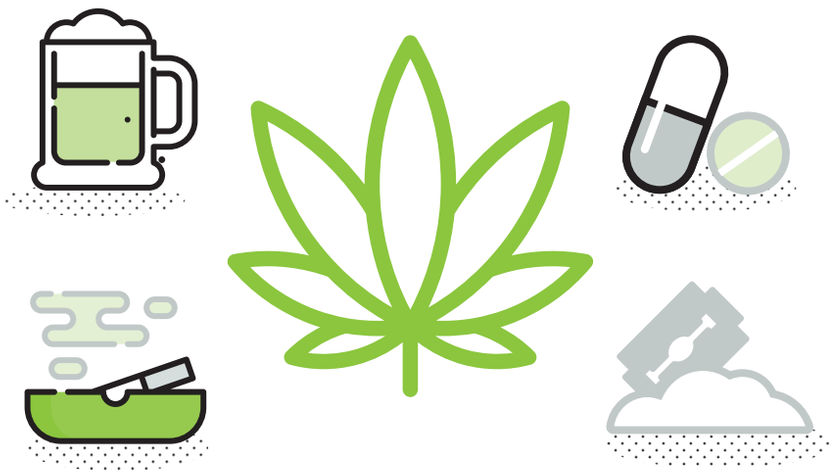




Para la reunión, considera distribuir bien el dinero de la vaquita.
Usa la mayor cantidad para comprar comida, como:



El consumo de **MARIGUANA** en niños, niñas y adolescentes representa un importante riesgo para la salud.



De acuerdo con estudios, la mayoría de quienes usan drogas primero probaron **tabaco**, luego **alcohol** y después **mariguana.**

El riesgo de que consumas cocaína u otras drogas es mucho mayor si has probado mariguana. Entre más pronto empieces más fácil será que consumas otras drogas; y a mayor consumo, mayores riesgos, ¡AGUAS!

PIENSA BIEN ANTES DE ACTUAR





Si tus amigos y amigas **no consumen mariguana**, es probable que **tú tampoco la consumas.**

Muchas pueden ser las causas que te lleven a consumir mariguana: puedes pensar que no hace tanto daño porque es natural, tienes curiosidad por probarla, tus amigas o amigos la consumen, te estresas, te pones triste, te apachurras, tienes problemas con tu familia, es fácil de conseguir, o algún familiar la consume.

Seguro te llega información sobre el consumo de mariguana mediante redes sociales, como *Twitter, Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram*, pero toma en cuenta que no toda esta información es real. Lo que debes hacer es analizarla, ver si realmente es cierta y decidir si te es útil o no para que tomes decisiones que te hagan sentir bien.



Chécate estos *tips* para que decidas bien antes de actuar



Busca información confiable sobre la mariguana, checa las webs de interés que están al final de esta guía, también pregunta a las personas con las que tengas más confianza y te puedan orientar (amistades, maestros y maestras, mamá y papá).



Analiza la información que tengas sin dejarte llevar por lo que te platican, por lo que ves o por lo que lees en redes sociales.



Haz una lista con las ventajas y desventajas que tiene para ti consumirla. ¿Qué pesa más, las ventajas o las desventajas?



Cuando analizas la información te das cuenta que **la mariguana "no es como la pintan"** y te puedes meter en megabroncas si la consumes.



Toma la decisión que más te convenga y ponla en práctica cada vez que estés en una situación en la que puedas consumir mariguana.

No siempre lo que más te lata es la mejor opción; primero analiza todas las posibles alternativas. ¡ACTÚA!





¿Tú qué harías?

Lee las siguientes situaciones y elije la respuesta que refleja lo que tú harías.

Estás en una fiesta y una chava saca un churro de mariguana, lo prende y lo rola para que lo prueben. Tú:

a) Lo tomas, le das una fumada y lo rolas.
b) Dices que no quieres y te vas a bailar.
c) No sabes qué hacer.
d) Te enojas con ella y te sales de la fiesta.

Estás con tus amigas y amigos en las canchas de la colonia y sacan *brownies* con mariguana. La mayoría comen e insisten en que los pruebes diciendo que si no lo haces ya no te invitarán a sus fiestas. No te dejas convencer. Después, se suben a un coche para ir a dar una vuelta. Tú:

a) Te subes al coche; total, casi no comieron y no crees que haya riesgo.
b) Les dices que mejor te vas a tu casa porque tienes que llegar temprano.
c) Tratas de convencerlos/as para que mejor se queden ahí y no vayan a dar la vuelta.
d) Sabes que es peligroso, pero te da pena decirles que no manejen. Rezas en silencio para que no les pase nada.



¿Qué decisión es mejor para ti? ¿Por qué?

EMPIEZO POR MÍ



Si haces cosas sólo por quedar bien con tus amigos y amigas, para parecer mayor o más divertida/o, no estás siendo auténtico/a, ¡tú eres quien decide! Y si te dejas llevar por lo que te dicen puedes terminar haciendo lo que no te late y meterte en rollos que afecten tu salud y tu vida.

Para que no te saque de onda lo que piensen o digan los demás necesitas confiar en ti y saber lo que eres capaz de hacer.

Aquí unos tips para que te valores
y reconozcas el poder que tienes.

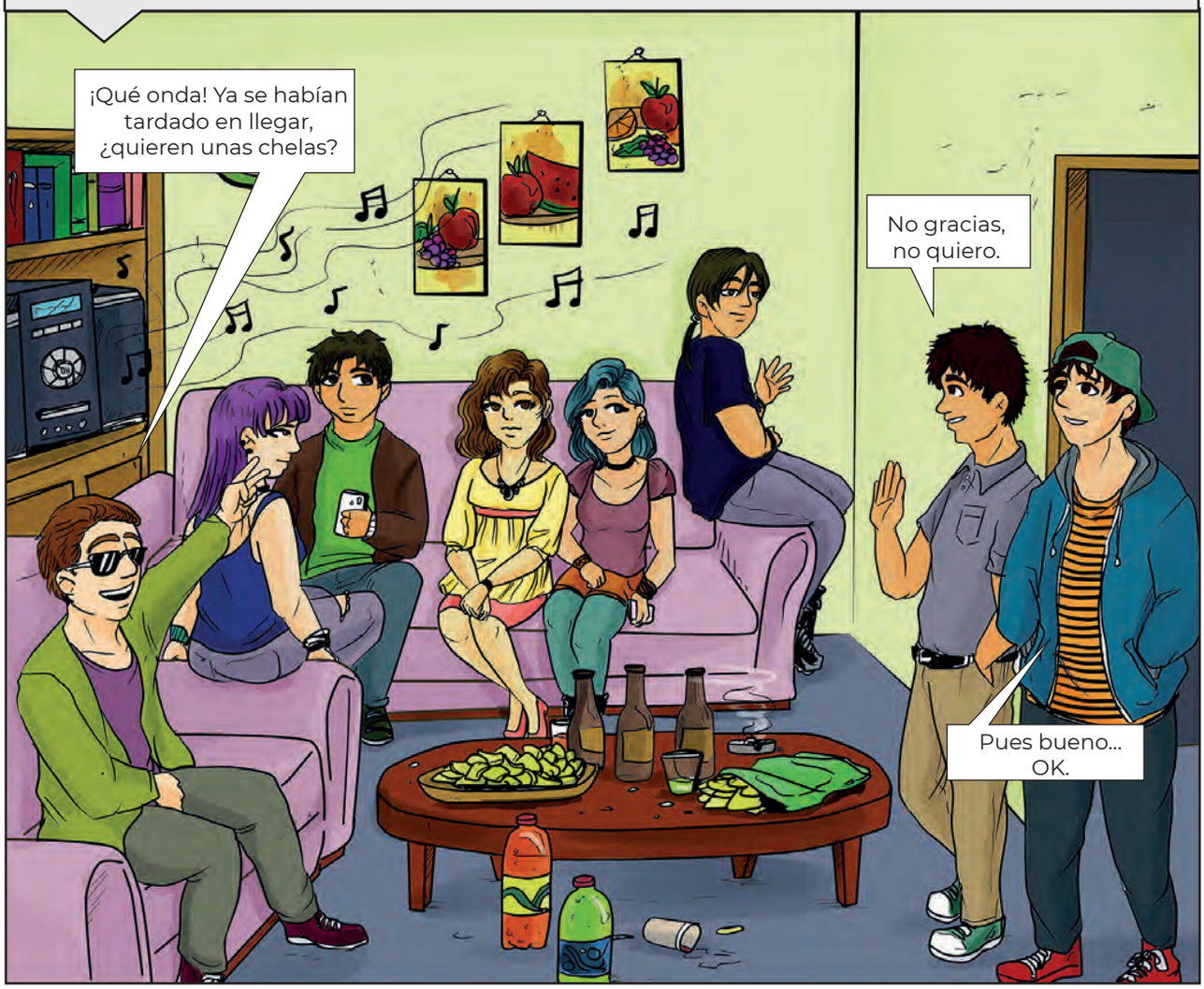
- ✓ Reconoce tus habilidades para que sepas en qué eres hábil y le saques provecho.
- ✓ Identifica tus defectos y virtudes, así te valdrá lo que digan o piensen los demás de ti.
- ✓ Si algo de ti no te late, cámbialo.
- ✓ Atrévete a decir lo que sientes; siempre hazlo con tranquilidad y sin ofender a nadie. Puedes decir NO a lo que no te conviene.
- ✓ Identifica tus problemas y busca resolverlos.
- ✓ Aprende de tus errores; se vale equivocarse, recuerda que no existe la perfección.
- ✓ No te bajonees ante las broncas, recuerda que para darles solución hay que reflexionar y luego tomar decisiones.
- ✓ Cambia tus pensamientos negativos por positivos, por ejemplo: *"Seguro me dejarán de hablar porque no fumo mariguana, y ya no tendré amistades"*. Cámbialo por: *"Mis verdaderas amistades respetan mis decisiones y me acompañan en actividades saludables"*.



Confía en tus decisiones
y haz que las respeten.
Siéntete segura o seguro,
no tomes en cuenta las
opiniones que te perjudican.

ENFRENTA LA PRESIÓN Y MANTÉN TUS DECISIONES

Cuando Juan y yo llegamos a la reunión, vi a unos amigos de Diego que estaban fumando y bebiendo, también vi a un grupo de chavas, entre ellas estaba Yaz, la que me gusta desde hace un buen.





Necesitamos ser parte de un grupo. En él encontramos seguridad, amistad, apoyo, solidaridad; pero a veces también sentimos obligación de hacer cosas que no nos laten.

Quisiéramos hacer cosas diferentes de las que hacen nuestras amigas y amigos, pero nos da miedo quedarnos solos/as y aceptamos hacer lo que quieren sin tomar en cuenta lo que pensamos.

Recuerda que **más vale sola/o** que **mal acompañada/o.**

Ten en cuenta **que siempre puedes cambiar de opinión,** pero cuando te convenzas de tus decisiones mantente firme, esto te hará sentir megabien y podrás decir **NO**.

¡La decisión de consumir es individual, no grupal!

Puedes estar en situaciones o con personas que te presionen o inviten a que consumas mariguana, pero también sabes que es importantísimo sentirte seguro/a de ti, de tus fortalezas; de tomar decisiones adecuadas; y de contar con información verdadera.

Si antes has dicho que **SÍ**, a lo mejor te será difícil decir el primer **NO**; no te estreses, una vez que lo hayas dicho, te será mucho más fácil seguir haciéndolo y además te sentirás muy bien contigo.

Existen varias formas en que te pueden presionar o tratar de convencer para que hagas lo que otras personas quieran, por ejemplo:

Ridiculizar: “eres un/a loser”, “pareces un/a bebé”.
Retar: “a que no te atreves a darte un toque”.
Amenazar: “si no lo haces, ya no serás parte de la banda”.
Insistir: “ándale, ya no te hagas del rogar”.
Engañar: “yo ya lo he hecho y no pasa nada”.
Excluir: “ni lo/la invites, no jala”.

ÉCHALE UN OJO A ESTAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA PRESIÓN DEL GRUPO.



1. Solamente di NO. **“No quiero”, “No me interesa”.**
2. Sugiere otra actividad. **“Mejor vamos a bailar”.**
3. Repite tu respuesta muchas veces, como si fueras un disco rayado. **“No quiero, no quiero, no quiero, no quiero, no quiero”.**
4. Vete de ahí sin dar explicaciones.
5. Enfrenta dando tus razones. **“No me late, luego te sientes de la patada”.**
6. Dar largas. **“Espérate, más al rato”.**
7. No le des importancia, haz bromas. **“Hoy seré el conductor re-signado”, “Vengo de observadora”.**
8. Ignora a quienes te estén presionando.
9. Da una excusa: **“Mañana tengo partido y no me quiero sentir mal”, “no me siento bien”, “¿qué crees?, hice una promesa y no la puedo romper”.**
10. Enfréntalos diciendo: **“¿para qué les sirve fumar mariguana?”, “no, *bro*... esas cosas te dañan”.**
11. Desvía la atención y platica de otra cosa.
12. Haz preguntas como: **“¿y qué tiene de raro que no quiera probarla?”**
13. Retírate y busca otro grupo: **“espérame, déjame saludar a...”.**

¿Sabías que

muchos chavos y chavas dicen que empezaron a consumir droga porque sintieron presión de sus amigos?



Reflexiona:

¿Qué harías si estuvieras en el lugar de Miguel? _____

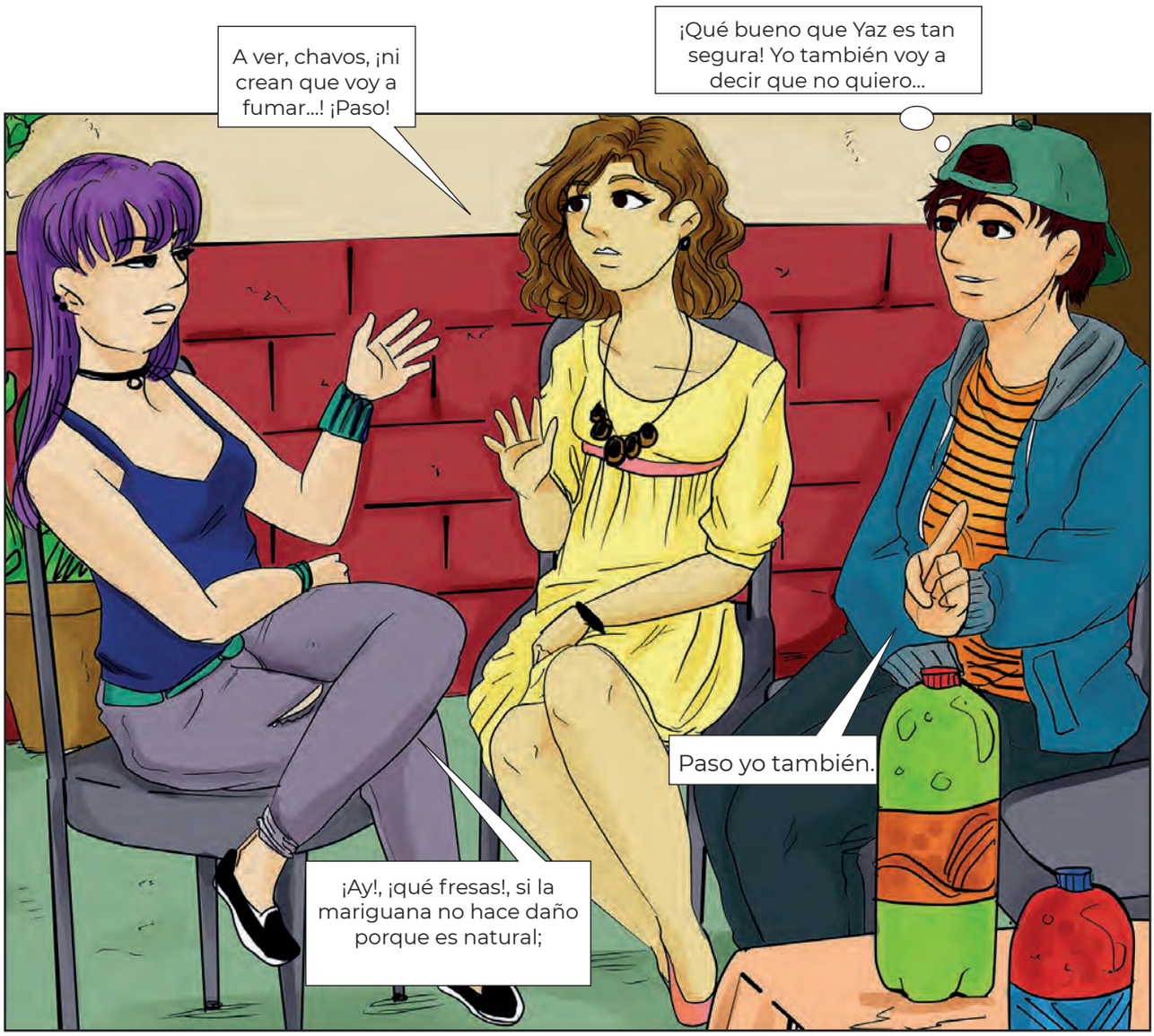
¿Por qué? _____

¿Cómo dirías que no quieres fumar mariguana? _____

¿Qué estrategia usarías para decirlo? _____



El que te inviten a probar mariguana puede provocar situaciones que te pongan entre la espada y la pared. Ponte las pilas y di NO con seguridad y firmeza.



Si dices la neta sobre lo que sientes y piensas, sin echar rollo y con seguridad es probable que te puedas alejar de situaciones que te lleven a consumir drogas y, por tanto, a ponerte en riesgos innecesarios.

¿CÓMO LE HAGO PARA **COMUNICAR** LO QUE PIENSO Y SIENTO?

- Habla claro como el agua para que te entiendan.
- Habla con tranquilidad, sin enojarte y sin estresarte.
- Habla fuerte, pero sin gritar; que tus palabras transmitan seguridad.
- No amenaces ni te la pases lamentándote.
- Para dar mayor fuerza a tus palabras, utiliza gestos y todo tu cuerpo.
- Usa frases cortas como: “entiendo lo que me dices, pero no estoy de acuerdo”, “yo creo algo diferente”.
- Mira a los ojos cuando estés hablando con alguien, así habrá conexión entre los dos.
- No interrumpas a la otra persona hasta que termine su idea.

NO CREAS **TODO LO QUE SE DICE**

¡CHÉCATE ESTOS MITOS
PARA QUE NO TE CUENTEN CUENTOS!

MITO	Como es natural, la mariguana no te hace tanto daño.
REALIDAD	No todas las plantas naturales son buenas, un ejemplo es el tabaco, que también se origina de una planta y causa muchas enfermedades. Independientemente si es “natural” o no, la mariguana afecta a un cerebro que aún está en desarrollo.
MITO	La mariguana no crea adicción.
REALIDAD	Realidad: Sí crea adicción. La principal sustancia activa de la mariguana es el Tetrahidrocannabinol (THC), que estimula actividad neuronal asociada al placer. Cuando se interrumpe un uso habitual, la persona se siente irritable y de mal humor. La probabilidad de que la mariguana cause adicción aumenta cuando el consumo inicia en la adolescencia y se duplica cuando se utiliza diariamente. ¡Está cañón!
MITO	La mariguana “cura”.
REALIDAD	La planta de cannabis, de donde se obtiene la mariguana, contiene muchos componentes y algunos de estos pueden usarse para fines medicinales, por ejemplo para controlar el dolor crónico, Pero la mariguana no está recomendada para fines médicos.



MITO	La mariguana te ayuda a relajarte y olvidar los problemas.
REALIDAD	Los efectos que te cuentan de la mariguana no son los mismos en todas las personas; algunas experimentan relajación y euforia y otras ansiedad, miedo, desconfianza o pánico. Consumirla para relajarte o escapar de problemas familiares o personales no hará que se resuelvan; al contrario, te causará más problemas.



MITO	La mariguana hace menos daño que el tabaco y el alcohol.
REALIDAD	Las tres son drogas que afectan tu salud y pueden ponerte en riesgo. Recuerda que tu organismo está en pleno proceso de desarrollo y aún no ha madurado, por lo que los efectos del consumo de mariguana pueden resultar perjudiciales.



MITO	Los pasteles y los *brownies* de mariguana son menos dañinos que fumarla.
REALIDAD	Si se fuma o se come, las consecuencias son las mismas. Al comerla tarda más en hacer efecto y corres el riesgo de comer de más y sobredosificarte. ¡Estos postres no son tan dulces!



MITO	Fumar mariguana está de moda y es divertido.
REALIDAD	¿Quieres estar a la moda? Te sorprenderá lo que hace la mayoría: no la consume, ésa es la moda. Tampoco sirve para divertirte y pasarla bien: provoca sueño, apatía, pasividad y dificulta la interacción y relación con amigos y amigas. ¡Te desconecta!



MITO	La mariguana no causa sobredosis.
REALIDAD	Niñas, niños y adolescentes llegan a salas de urgencia a consecuencia del consumo o por intoxicación con mariguana. Peligro: el riesgo se eleva muchísimo cuando se ha fumado o comido cannabis en estado de ebriedad.



MITO	No pasa nada si inhalo el humo de alguien que está fumando mariguana.
REALIDAD	Por supuesto que el humo de la mariguana puede producir efectos en otra persona por el simple hecho de estar en contacto con él. Como en el caso del tabaco, que el humo del cigarro de otra persona te daña.

¿QUÉ ONDA CON LA REGULACIÓN DE LA MARIGUANA?

Regular el uso médico de la mariguana quiere decir que se pueden usar sus componentes químicos para hacer medicamentos; para producir o vender fármacos derivados de la planta de la mariguana se requiere pasar por toda una serie de **regulaciones y controles sanitarios.**

Se ha identificado que algunas sustancias que se encuentran en la mariguana, principalmente el **cannabidiol (CBD)**, se usan para el tratamiento de ciertas condiciones como **epilepsia infantil.**

Pero **¡OJO!**, no hay suficiente **evidencia científica** para asegurar que los beneficios son mayores a los riesgos de su consumo.

En 2017 el **Senado de la República** aprobó el uso medicinal y científico de la mariguana en México, además el 12 de enero de 2021, fue publicado el REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario para la Producción, Investigación y Uso Medicinal de la Cannabis y sus Derivados Farmacológicos; sin embargo, estas disposiciónes **NO** permiten:

Que se use de **forma adulta,** o sea no está permitido que la cultiven, produzcan o vendan personas e instituciones no autorizadas.

El acceso a **medicamentos derivados** de la mariguana sin receta médica.
Recuerda que: todo medicamento debe ser recetado por un médico.

REUNIONES SIN MAL VIAJE?



¿QUÉ PUEDES **HACER** EN UNA REUNIÓN O **FIESTA** PARA **DIVERTIRTE?**



Organiza una coperacha y contrata un karaoke para que saques al artista que llevas dentro.



Arma tu **lista de música** para bailar.



Organiza una guerra de **chistes.**



Arma **equipos** y juega caras y gestos, adivina la película, etc.



Juega **verdad o reto** para que puedas conocer más a tus amigos y amigas.



Acomoda un espacio para que **platiquen** un rato.



Organiza un maratón de **videojuegos.**



Pide que lleven algo rico de **comer** para compartir.



Prepara **bebidas ricas sin alcohol** como piñadas, naranjada, limonada, ¡usa tu creatividad!

Considera estos tips para no consumir drogas en las reuniones o fiestas:



- Sírvete tus propias bebidas, no dejes que desconocidos lo hagan.
- Identifica los momentos dentro de la fiesta en los que se pueda promover el consumo de drogas y evítalos.
- Si vas a una fiesta en la que no tienes a muchos conocidos, busca grupos que no consuman mariguana u otras drogas.
- Contempla una hora específica para irte sin problemas, antes de que el ambiente se ponga pesado o tengas problemas para regresar a casa (por la distancia o el transporte).
- Si no estás a gusto en la fiesta vete a tu casa sin culpas o pide que vayan por ti.
- Asegúrate que los alimentos que consumas no tengan mariguana. ¡Nada de *brownies* con aspecto dudoso!



Que no te dé aventón quien haya bebido alcohol o consumido sustancias psicoactivas.

APARTE DE LAS FIESTAS,
¿QUÉ PUEDES HACER EN TU TIEMPO LIBRE?



Organiza una ida al cine con tus amigas y amigos, aprovecha los días de 2x1 y las matinés.



Tramita tu tarjeta de descuentos o afíliate a las instituciones juveniles, casas de cultura u otro tipo de instancias que fomenten la cultura y las artes cerca de tu localidad.



Práctica un deporte que te guste. Intenta algo emocionante como escalar en roca, rapel, practicar *parkour*, saltar del *bungee*, andar en patineta o bici de montaña.



Aprende a tocar un instrumento y forma parte de una banda musical.



Métete a clases de baile, teatro, pintura, o cualquier actividad que te lata.



Arma o participa en torneos de fut en tu colonia.



Asiste a clases de manualidades.



Aprende otro idioma.



Apúntate como voluntario/a en alguna actividad social de tu colonia; seguro te dejará muchas satisfacciones.



Infórmate respecto a drogas y factores de riesgo. Escanea el código con tu celular.

EL FINAL
¡TÚ LO ELIGES!

Diego siguió fumando mariguana durante la reunión; se veía bien pacheco, traía los ojos rojos, estaba como ido y ya ni se movía ni platicaba con sus amigos, ¡estaba en el viaje!





La reunión termina como tú quieres que termine... **usa tu poder de elección.**



Imagina que estuviste en la reunión de Diego y graban un video tuyo fumando mariguana, lo suben a las redes sociales y esa noche eres *Trending Topic*; no sólo lo viste tú, también los de la escuela y hasta tu mamá y tu papá, ¿qué consecuencias crees que hubieras podido tener?

Como ya sabes, las consecuencias de fumar mariguana son muchas, después de un tiempo se vuelven megabroncas, problemas gigantes, mal plan.

DESPUÉS DE UN TIEMPO
¿QUÉ TE PUEDE PASAR?



- La comunicación con tu mamá y tu papá está del nabo.
- Hay un ambiente de tensión cuando estás con tu familia.
- Algunos familiares se pueden alejar para evitar problemas.
- Las discusiones con tus padres se hacen más frecuentes.



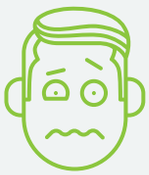
- A la larga te puede provocar enfermedades respiratorias, cáncer de pulmón y otras alteraciones en tu funcionamiento orgánico, porque se te bajan las defensas.



- Puede provocar paranoia, confusión o amnesia.
- Te puede valer lo que antes te llamaba la atención y/o que se te quiten las ganas de relacionarte con los demás.
- Puedes sentir nerviosismo, depresión, inquietud, enojo o no dormir bien.
- disminución de la concentración y descuido personal



- Aumentan los casos de urgencias y los accidentes automovilísticos; si manejas pierdes coordinación en tus movimientos y no tienes tanta lucidez como para estar frente al volante.



- Te va megamal en la escuela porque estas distraído/a, no te concentras igual, faltas y no haces tareas. Te es más difícil aprender algo nuevo.
- Puedes tener calificaciones bajas y estar más propensa/o a salirte de la escuela porque no tienes ganas de estudiar.



- Te pueden arrestar por fumar mariguana en lugares públicos.
- Hasta el momento es ilegal tener más de 5 gramos de mariguana, pero nadie te salva de un buen susto si la policía te detiene con una cantidad menor.
- Recuerda que suministrar cannabis a menores de edad es un delito. Recuerda, se altera tu pensamiento y otros procesos cognitivos, como el razonamiento y la toma de decisiones.



- Las mujeres corren otros riesgos, como desarrollar dependencia con más rapidez.
- Durante el embarazo no se debe consumir mariguana, porque podría afectar el desarrollo del feto, y mientras se esté amamantando tampoco, porque pasa a la leche materna.

Cuando te encuentres en una fiesta, en la escuela, en la colonia o con personas que estén consumiendo mariguana y estés indeciso o indecisa de consumir o no, piensa en las ventajas y desventajas de hacerlo. Esta reflexión es muy importante que la hagas para que tengas una actitud clara y puedas decidir con seguridad y firmeza.

No olvides que si no la fumas disfrutarás más las fiestas o reuniones, podrás ayudar a tus amigas y amigos si identificas que están consumiendo, evitarás problemas con tus papás y no tendrás problemas legales.



Completa la tabla escribiendo las ventajas que consideras que se obtienen al fumar mariguana y al no hacerlo, así como las desventajas de ello. Sigue el ejemplo.

	POR CONSUMIR MARIGUANA	POR NO CONSUMIR MARIGUANA
Ventajas	Me relajo/disminuye mi estrés.	Estoy más concentrado o concentrada en lo que hago.
Desventajas	Tengo problemas en la escuela y con mi familia.	No tengo con quién distraerme si estoy aburrida o aburrido.

Seguramente notaste que ganas más si no consumes mariguana que si lo haces. Si no es así, toma en cuenta que tarde o temprano afectará tu salud y otras áreas de tu vida.

¿Y QUÉ ONDA CONTIGO?

Si tú o alguien que conoces están consumiendo mariguana, contesta este *test* para que identifiques si tienes o tiene algún problema con el consumo.

¿Para qué te sirve detectar a tiempo si estás en riesgo bajo, medio o alto cuando consumes mariguana?

Para prevenir el consumo y evitar que se convierta en una adicción. ¡Ponte alerta!

Instrucciones: Este cuestionario te servirá para identificar tu experiencia en el consumo de mariguana. Contesta las preguntas con toda sinceridad, tal y como te ha ocurrido. Marca con una X tu respuesta.

Para obtener tu resultado, debes sumar los números de las respuestas que seleccionaste, (a excepción de la pregunta 1 que no se cuenta). Después, con el puntaje total, chécate la tabla para identificar el nivel de riesgo.

1. ¿Alguna vez en tu vida has consumido mariguana?

SÍ	No
Si tu respuesta fue sí, sigue con el cuestionario.	Si tu respuesta fue no, aquí termina el cuestionario. Felicidades, sigue así, sin consumir.

2. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has consumido mariguana?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	2	3	4	6

3. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia has sentido un fuerte deseo o ansia de consumir mariguana?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	3	4	5	6

4. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de mariguana te ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	4	5	6	7

5. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejaste de hacer lo que se esperaba de ti por el consumo de mariguana?

NUNCA	1 O 2 VECES	MENSUALMENTE	SEMANALMENTE	DIARIO O CASI DIARIO
0	5	6	7	8

6. ¿Un amigo o amiga, un familiar o alguien más alguna vez se ha preocupado por tus hábitos de consumo de mariguana?

NUNCA	SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES	SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES
0	6	3

7. ¿Has intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de mariguana?

NUNCA	SÍ, EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES	SÍ, PERO NO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES
0	6	3

La cannabis afecta tu cerebro, porque aún está en desarrollo. Y el riesgo más grave es consumirla en estado de ebriedad: "la pálida" no está nada padre.

RESULTADOS

TIPOS DE RIESGO DEL CONSUMO	PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO
Riesgo bajo	0-3	Esto indica que has estado consumiendo mariguana de vez en cuando. Hasta ahora no has tenido problemas relacionados con su consumo, ya estás en riesgo de desarrollar futuros problemas, pero aún no es tan alto. Infórmate y evita más riesgos.
Riesgo moderado	4-26	Tienes un riesgo moderado de sufrir problemas de salud y de otro tipo. Si continúas consumiendo a este ritmo tienes una probabilidad alta de enfrentar futuras complicaciones de salud, entre ellas el consumo compulsivo. Requieres intervención breve de un especialista.
Riesgo alto	27 o más	Tienes un alto riesgo de adicción y probablemente experimentes problemas de salud, sociales, familiares, legales y en tus relaciones personales, como resultado del consumo. Requieres de tratamiento profesional; acude lo más pronto posible a una unidad de atención.

Consumir mariguana siempre implica un riesgo para tu salud y puede traerte muchos problemas. ¡Mejor agarra la onda y deja de hacerlo!

¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE CONSUMIR MARIGUANA?

Si tienes una amiga, amigo, persona conocida o familiar que quiera dejar de consumir mariguana, o si esa persona eres tú, chécate estos tips que te puedan ayudar.



¡QUIERO DEJAR DE CONSUMIR!

- Tira todo lo que te haga fumar mariguana (pipas, hierba, papelitos, borra el contacto de quien te la vende).
- Platica lo que te pasa a tu mamá, papá, amigos y amigas de confianza, o a algún familiar y pídeles que te apoyen para dejar de consumirla.
- Aléjate de las personas o situaciones que te invitan o presionan para que la consumas.
- Busca ayuda profesional para comenzar un tratamiento y pídele a tu familia que te acompañe.
- Dedica tu tiempo a una actividad o deporte que te lata, hazlo cada vez que sientas ganas de consumirla.
- Aprende a controlar tus ganas de consumirla: evita los lugares en donde puedas fumar, respira profundo hasta que desaparezca el impulso de consumir, pon algo diferente en tu boca (chicle, palillo de dientes, dulce), distráete, sal a dar un paseo largo.

¿DÓNDE PUEDO BUSCAR AYUDA?

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional, puedes acudir a los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA), que ofrecen estos tratamientos para dejar de consumir mariguana:



Consejo breve: se ofrece cuando empiezas a consumir o lo has hecho de vez en cuando, pero todavía no te ha provocado broncas o no se te ha hecho un hábito. Dura una o dos sesiones; te explicarán con detalle cuáles son los daños que te ocasiona la mariguana y te darán otra información de interés que puedes aplicar en tu vida diaria. Lo importante aquí es que te des cuenta de todos los beneficios que tienes al no consumirla y dejes de hacerlo.

Intervención breve: se ofrece cuando la consumes más seguido, cuando ya has tenido problemas por el consumo o ya se ha convertido en un hábito. Dura aproximadamente 10 sesiones, una o dos veces por semana. El objetivo es que desarrolles las siguientes estrategias para que dejes de consumirla y mantengas esta decisión con las personas o en los lugares donde antes usabas mariguana:

- Analizar las ventajas y desventajas de consumir y de no hacerlo para que puedas tomar una decisión.
- Identificar las situaciones en las que puedas estar en riesgo, para que hagas un plan y las enfrentes.
- Utilizar tus recursos personales para mantener la decisión de no consumir.
- Visualizar un proyecto de vida que te lleve a realizar actividades libres de consumo (qué quieres hacer en el futuro, cuáles son tus metas, cómo quieres alcanzarlas).

Los servicios son gratuitos y hay varias unidades de atención en cada estado de la República Mexicana.

Para ubicar un CECOSAMA en tu estado, ingresa a la siguiente liga:
www.gob.mx/conasama

WEBS DE INTERÉS

Para que tengas más información, te recomendamos que navegues en las siguientes páginas electrónicas.

NACIONALES

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones

www.gob.mx/conasama

Centros de Integración Juvenil A.C. (CIJ)
www.gob.mx/salud/cij

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA)
www.iapa.cdmx.gob.mx

Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE)
www.gob.mx/imjuve

INTERNACIONALES

Organización Mundial de la Salud (OMS)
www.who.int/es

National Institute on Drug Abuse (NIDA)
https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol

Fundación Por un Mundo Libre de Drogas
https://www.vidasindrogas.org/

LLAMA A LA LÍNEA DE LA VIDA

800 911 2000

www.gob.mx/conasama

