

# DEMASIADO CONCENTRADO PARA CONSUMIR MARIHUANA

**Tomo muchas decisiones todos los días. Utilizo los hechos para ayudarme a concentrarme en mi éxito. Por ejemplo, decidí no consumir marihuana. Estos son los hechos:**

- La marihuana afecta el autocontrol. Puede afectar seriamente tu sentido del tiempo y coordinación, impactando cosas como bailar y practicar deportes.
- La marihuana afecta el desarrollo del cerebro. El tetrahidrocannabinol (THC), el químico responsable de la mayoría de los efectos psicológicos de la marihuana, afecta las células cerebrales de todo el cerebro, incluidas esas relacionadas con el aprendizaje y la memoria, la coordinación y la adicción.
- **El noventa y cinco por ciento de los jóvenes de Illinois de mi edad piensan que fumar marihuana está mal.**

**¡Estoy concentrado en mi éxito, por eso no uso marihuana!**

## **VALE LA PENA CITAR:**

*"Cuando realmente crees en algo, lo defenderás. Lucharás para que se convierta en realidad." Marsai Martin, 16, actriz y productora (black-ish, Little)*

## **¿PREFERIRÍAS...**

*...usar solo Netflix O solo Hulu?  
...leer solo libros electrónicos O leer solo libros físicos?  
...sentarte con un león en reposo durante diez minutos O cruzar la espalda de un caimán hambriento??*

# DEMASIADO MOTIVADO PARA CONSUMIR MARIHUANA

Me esfuerzo por aprovechar al máximo cada momento. Mi impacto es lo que me motiva a tomar decisiones saludables. Sé que si ignoro hechos reales, más riesgos corro con mi salud y bienestar. Entonces, es por eso que no uso marihuana.

## Algunos consejos para motivarte a ser mejor:

- ¡Mantén tu ventaja! La marihuana afecta tu juicio, agota tu motivación y puede hacerte sentir ansioso.
- Obtén los hechos correctos. No funcionas normalmente y no puedes hacer cosas que requieran concentración bajo la influencia de la marihuana.
- Juegalo de forma segura. El uso de marihuana pone en riesgo tu salud, educación, vínculos familiares y vida social.

### VALE LE PENA CITAR:

*"En lugar de preocuparte por el futuro, deberías intentar cambiarlo mientras puedas."*

*- Greta Thunberg, 17, Activista Ambiental Sueca*

### ¿PREFERIRÍAS...

*...no volver a jugar videojuegos O no volver a usar su aplicación móvil favorita?*

*...tener que lavar la ropa para tu familia O cocinar comidas para tu familia?*

*...siempre tener la tecnología más nueva O la mejor comida del mundo?*

DEMASIADO

GENIAL

# PARA CONSUMIR MARIHUANA

**Ser genial se trata de mi actitud y de cómo hago las cosas. Verifico los hechos cuando tomo decisiones para descubrir qué es real. ¡Incluso comprobé la hierba! Esto es lo que encontré:**

- La mayoría de los jóvenes de mi edad en Illinois no usan marihuana, y no creen que alguien de su edad sería visto como genial por usar marihuana. ¡Hay poder en los números!
- La marihuana está relacionada con problemas en la escuela. Embota tu atención, memoria y habilidades de aprendizaje. También afecta el tiempo, el movimiento y la coordinación. ¡Eso puede dañar el rendimiento atlético!
- Vapear marihuana no es más seguro que fumar. Todavía estás inhalando sustancias químicas.

**El uso de marihuana tiene consecuencias importantes. Genial es vivir mi vida sin marihuana.**

#### VALE LA PENA CITAR:

*"Nunca me he drogado; Nunca he fumado nada en mi vida." Billie Eilish, 18, Cantante /Compositora*

#### ¿PREFERIRÍAS...

*...ser un rapero famoso O un cantante famoso?  
...leer mentes O tener a tu mano todos los libros del mundo?  
...que toda la comida sea picante O que toda sea dulce?*

DEMASIADO Importante

# PARA CONSUMIR MARIHUANA

**¡Yo importo! Vale la pena compartir mis pensamientos y opiniones. La mejor versión de mí mismo está creciendo todos los días y estoy en camino.**

El uso de marihuana tiene muchas consecuencias negativas en el cuerpo, el cerebro y el comportamiento. Los efectos incluyen problemas de aprendizaje, mala coordinación y percepciones distorsionadas (vista, sonidos, tiempo). Incluso los problemas de atención y memoria están relacionados con el uso de marihuana. Tal vez por eso el noventa y cinco por ciento de los jóvenes de mi edad en Illinois piensan que está mal usar marihuana.

**Soy importante y no usaré marihuana.**

**VALE LA PENA CITAR:**

*"Tengo dos manos: una para mí, otra para otras personas." Millie Bobby Brown, 16, actriz /productora (Stranger Things, Enola Holmes)*

**¿PREFERIRÍAS...**

*...tener superfuerza O super audición?  
...vivir 100 años en el futuro O vivir 100 años en el pasado?  
...tener un familiar famoso O ser el familiar famoso?*