

# TUS BUENAS DECISIONES VAN TRAZANDO TU MEJOR CAMINO.

***Las decisiones saludables te llevan en buena dirección y te preparan para alcanzar el éxito.***

***Por ejemplo:*** Si apagas la TV temprano > puedes estudiar más > vas a sacar mejores calificaciones > tu GPA va a subir > tu solicitud para la universidad se verá mejor > las posibilidades de entrar en la universidad o programa de tus sueños aumentarán.

***Por otro lado, también existen otras decisiones, como consumir marihuana en la adolescencia, las cuales pueden llevarte por caminos peligrosos.***

El consumo de marihuana en la adolescencia perjudica de manera particular al cerebro en desarrollo y puede convertirse fácilmente en un hábito. Las investigaciones demuestran que los adolescentes son más propensos que los adultos jóvenes a engancharse a la marihuana. Pero esto ya lo sabías. En un estudio reciente, los jóvenes de Illinois afirmaron que probar la marihuana a su edad puede llevarlos a consumirla con regularidad.

***Construye un futuro mejor y alcanza tus objetivos sin marihuana.***

**SIN MARIHUANA,  
SOY MEJOR**

# EL BIENESTAR MENTAL ES MEJOR SIN MARIHUANA

La salud mental es importante porque afecta la manera de pensar, sentir y actuar de las personas. Aunque no podemos controlar todo lo relacionado con nuestro bienestar mental, podemos tomar decisiones para protegerlo, como no consumir marihuana.

***Los jóvenes que consumen marihuana corren un mayor riesgo de sufrir ansiedad y depresión. Además, pueden tener psicosis, un trastorno mental que hace perder el contacto con la realidad.***

Está demostrado que si no consumes marihuana cuando eres menor de edad cuidarás tu mente en desarrollo. Cuando te enfrentes a situaciones o sentimientos difíciles, busca maneras saludables de sobrellevarlos, que no te hagan sentir peor más adelante. Prueba escribir un diario, hacer ejercicio o acudir a terapia.

***Si tienes problemas de salud mental y necesitas apoyo adicional, aquí tienes otras opciones:***

- Habla con un adulto de confianza, como tus padres, tu consejero o tu entrenador.
- Llama a la línea confidencial de crisis de Illinois o envía el **mensaje de texto "988"**.
- Descarga la aplicación **BeMe app**, una plataforma de salud mental diseñada para promover el bienestar de los jóvenes.

**SIN MARIHUANA,  
SOY MEJOR**

# LOS MEJORES MOMENTOS MERECE SER RECORDADOS

Hay momentos que desearías guardar para siempre. ¿Cuáles son algunos de esos recuerdos que no quieres olvidar? Tal vez un viaje especial, un gran éxito o un cambio emocionante en tu vida.

***Para mantener la memoria intacta, es importante evitar la marihuana. Los estudios demuestran que consumir marihuana en la adolescencia aumenta el riesgo de tener mala memoria e irregularidades en estructuras cerebrales como el cuerpo estriado, el globo pálido y el tálamo.***

"Los mecanismos de la memoria que parecen verse afectados por el cannabis son los que utilizamos a diario para resolver problemas comunes y para mantener nuestras relaciones con amigos y familiares", afirma el Dr. John Csernansky, ex profesor e investigador de la Universidad Northwestern.

***Tus recuerdos forman parte de ti y de tu historia; son demasiado valiosos para olvidarlos.***

Otros consejos para mejorar la memoria:

- ¡Aprende cosas nuevas!
- Dedica tiempo a los demás.
- Haz actividad física todos los días.

**SIN MARIHUANA,  
SOY MEJOR**