

¿Has pensado alguna vez en todo lo que tiene que hacer **EL CEREBRO** para mantener el **EQUILIBRIO DE TU CUERPO** mientras caminas a lo largo del día?

Veamos el papel del cerebro en **EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN.**

**EL OÍDO INTERNO** percibe el movimiento de la cabeza.

**EL SISTEMA SOMATOSENSORIAL**, que también **SE CONOCE** como tacto, percibe la sensación del piso bajo los pies y nos permite reconocer objetos y comprender texturas.

**LOS OJOS** detectan obstáculos.

**LOS OÍDOS** escuchan sonidos importantes.

**EL CEREBRO RECIBE TODA ESTA INFORMACIÓN, PLANIFICA LOS MOVIMIENTOS Y ENVÍA UN MENSAJE AL CUERPO PARA QUE SE MUEVA.**

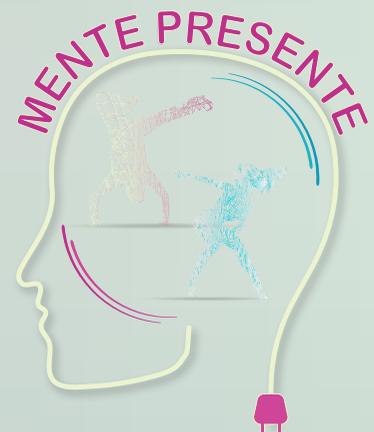
**TODO ESTO OCURRE EN UNA FRACCIÓN DE SEGUNDO.**

El equilibrio y la coordinación son más complicados de lo que creemos. Una mente alerta te ayuda a pensar y a mantenerte en pie.

El consumo de marihuana puede hacer que te sientas confuso, desorientado y físicamente inestable. También puede reducir tu capacidad de reacción, lo que significa que tardarás más tiempo en responder ante algo peligroso o amenazante.

La marihuana puede alterar tu **COORDINACIÓN Y TUS MOVIMIENTOS.**

Mantén el equilibrio y sigue adelante **SIN MARIHUANA.**



Fuente: <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/teens.html>

**EL CEREBRO** es una parte asombrosa del cuerpo. Controla tu respiración, tus pensamientos y muchas de tus actividades diarias. Es fácil olvidarse de todo lo que hace el cerebro, pero al igual que otras partes del cuerpo, hay que

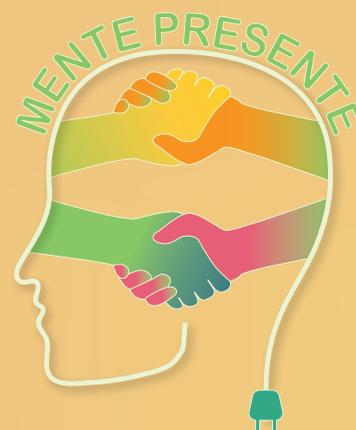
cuidarlo. Para sentirse bien es necesario cuidar de la mente.

Es posible que la manera de **CUIDAR** tu salud mental sea distinta de la de tus amigos porque todos somos diferentes.

## ERES ÚNICO Y ESPECIAL.

Nadie te conoce mejor que tú. Estas son algunas recomendaciones para que tú y tus amigos cuiden su salud mental:

1. Evita la marihuana para reducir el riesgo de ansiedad o depresión.
2. Habla de tus problemas con alguien en lugar de ocultarlos.
3. Practica técnicas de respiración profunda.
4. Toma una clase de yoga para aprender a relajarte.
5. Una buena rutina de ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo.
6. Duerme bien. Dormir entre ocho y diez horas te ayudará a sentirte preparado para afrontar el día.
7. Prueba una receta nueva. Invita a un amigo o familiar a cocinar juntos. Si cocinan algo saludable, mejor. La comida sana ayuda a mantener el cerebro sano.
8. Dedica tiempo a las cosas y a las personas que te hacen feliz. Asegúrate de realizar tus actividades favoritas cada semana, si es posible.
9. Disfruta del aire libre. El aire fresco y el sol son buenos para el alma.
10. Limita el tiempo de exposición a las pantallas. Deja que tus ojos (y tu cerebro) descansen.



Fuente: <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/teens.html>

## EL CEREBRO NO PUEDE ACORDARSE DE TODO ...

¡pero sí de muchas cosas!

Piensa en todos los recuerdos que has ido acumulando desde que naciste.

Muchos de ellos durarán **PARA SIEMPRE**.

- ♥ ¿Recuerdas a tu primer amigo?
- ♥ ¿Tu primer día de clase?
- ♥ ¿Cuál es tu tradición familiar favorita?
- ♥ ¿Cuándo fue la última vez que comiste tu comida favorita?
- ♥ ¿Has ido a algún lugar especial?

### ¿QUÉ RECUERDOS TIENES DE TUS AMIGOS?

Tal vez estés en un equipo deportivo o tomando clases de música. O tal vez actuaste en una obra en el teatro de la comunidad. Piensa en estos momentos como una especie de colección que guardas en tu mente. Algo así como un álbum de recortes o de fotos de tu vida.

Ahora imagínate que le arrancarás algunas páginas a ese álbum. ¿Cómo te sentirías si, de repente, no recordaras algunos de esos momentos tan especiales?

Eso es lo que puede ocurrir si consumes marihuana. Consumir marihuana **AFECTA** directamente a **LA MEMORIA** y a **LOS SENTIMIENTOS**. Podrías olvidar esos momentos especiales y lo que sentiste al vivir eventos específicos con tus amigos y familiares.

No vale la pena arriesgar tu salud física y mental.

Disfrutas de grandes momentos con tu familia y tus amigos.

**EVITAR LA MARIHUANA** te ayuda a recordar y revivir esos momentos.

