



LA NETA

DE LA **MARIGUANA**

**GUÍA PREVENTIVA
PARA ADOLESCENTES**
¡INFÓRMATE Y EVITA RIESGOS!



LLAMA A CONADIC 01 800 911 2000
www.gob.mx/salud/conadic

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Comisión Nacional
contra las Adicciones

LA NETA DE LA **MARIGUANA**

**GUÍA PREVENTIVA
PARA ADOLESCENTES**
¡INFÓRMATE Y EVITA RIESGOS!

DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD

Dr. José Narro Robles

Secretario de Salud

COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

Dr. Manuel Mondragón y Kalb

Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. María José Martínez Ruíz

Directora General Técnico Normativa

Lic. José de Jesús Solís Rodríguez

Director General de Coord. y Vinculación Interinstitucional Nacional e Internacional

Dra. Nora Leticia Frías Melgoza

Directora General Atención y Tratamiento

Lic. José Bajos Linares

Director General de Organización, Evaluación y Apoyo a los Servicios

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco

Mtra. Nadia Robles Soto

Directora de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Berenice Santamaría González

Directora de Vinculación y Cooperación Operativa

Lic. Alejandra Rubio Patiño

Directora de Cooperación Internacional

Lic. Monserrat Lovaco Sánchez

Directora de Coordinación de Estrategias

CRÉDITOS

Coordinación General

Dr. Manuel Mondragón y Kalb

Coordinación Técnica

Mtra. María José Martínez Ruiz

Mtra. Nadia Robles Soto

Desarrollo Técnico

Lic. Rafael Cortés Fuentes

Mtra. Nadia Robles Soto

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Verónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

D.G. Brenda García Zurita

Colaboración

Lic. Iptisam Nuyud Yassine Enriquez

Mtra. Yazmín Sánchez Hernández

Mtra. Alejandra López Montoya

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

BIENVENIDA

La **neta** de la **mariguana**

es una guía en donde 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 respuesta a muchas de las dudas e inquietudes que tienes sobre esta droga ilegal y su consumo.

A través de 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!

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 rolo, 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** cuándo tus padres 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.
- **Propónles** 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 las drogas.

8



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



Está clasificada como alucinógeno porque altera los sentidos: puedes ver, oír y sentir lo que no existe.

La fuman en cigarro o pipas. **¡Ten cuidado con lo que te ofrecen!**, pues hay quienes mezclan la marihuana con la comida (brownies, galletas) o la toman en té.

9



De la planta de la marihuana se sacan otras drogas, como el **hachís** (o *hash*) y el **aceite de hachís**. Pero no importa su forma o el nombre que se use, todas alteran la función del cerebro.



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

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

LA MARIHUANA es una mezcla verde, café o gris de hojas, tallos, semillas y flores 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! También tiene más de 400 sustancias químicas que dañan tu cuerpo.

Aunque es la principal droga de inicio en los y las adolescentes, la mayoría decide **NO** consumirla.





Si creías que no,
¡la marihuana **SÍ** provoca
adicción!

¡OJO! Estudios han demostrado que desarrollan adicción:



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



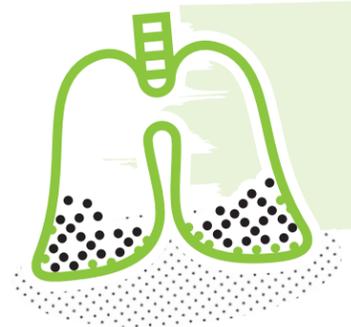
1 de cada **6**
personas,
si comienzan a usarla
durante la adolescencia



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



Si quieres saber más acerca de las características de la marihuana, 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 marihuana está cañón porque no sólo afectas tu salud, sino también tu vida personal, familiar, escolar y social... ¡neta!... fumar marihuana tiene sus consecuencias, no lo dudes.

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

- 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 50 latidos por minuto. ¡Siento mi corazón a mil por hora!
- Puedes sentir ansiedad, miedo, desconfianza y/o pánico. ¡Ya me desesperé 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 y apatía.
- Te alentas para realizar alguna actividad física.
- ¡Cuidado!, a algunos adolescentes les puede desencadenar problemas mentales como la esquizofrenia.



Si quieres saber más de los efectos y consecuencias del consumo de marihuana, escanea el código con tu celular.



VIERNES POR LA TARDE

12



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



13

LA MARIGUANA es una puerta de entrada al uso de otras drogas ilegales, como **cocaína**, **tachas** y otras súper densas.



Estudios dicen que 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 marihuana. Entre más pronto empieces más fácil será que consumas otras drogas; y a mayor consumo, mayores riesgos, **¡AGUAS!**



PIENSA BIEN ANTES DE ACTUAR

14



Oye... ¿y si quieren que nos demos un toque de mota?, ¿qué pex?, ¿qué vamos a decir?

¡No sé tú, bro, pero yo paso!... Tengo un primo que le entra a la mota y a la coca y ¡se pone bien loco!... y ya hasta dejó de ir a la escuela... Mis tíos lo quieren internar. Está cañón...

Si Diego quiere que nos demos un toque le podemos decir que mañana tenemos partido de fut y mejor nos vamos. Me vale si se enoja...

15



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 amigos o amigas 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 a través de 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, padres).



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?



Quando analizas la información te das cuenta que **la mariguana "no es como la pintan"** y te puedes meter en mega broncas 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:

- Lo tomas, le das una fumada y lo rolas.
- Dices que no quieres y te vas a bailar.
- No sabes qué hacer.
- 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 come e insiste 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:

- Te subes al coche; total, casi no comieron y no crees que haya riesgo.
- Les dices que mejor te vas a tu casa porque tienes que llegar temprano.
- Tratas de convencerlos/as para que mejor se queden ahí y no vayan a dar la vuelta.
- 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.

Ahí te van unos **tips** para que te valores y reconozcas el poder que tienes.

18

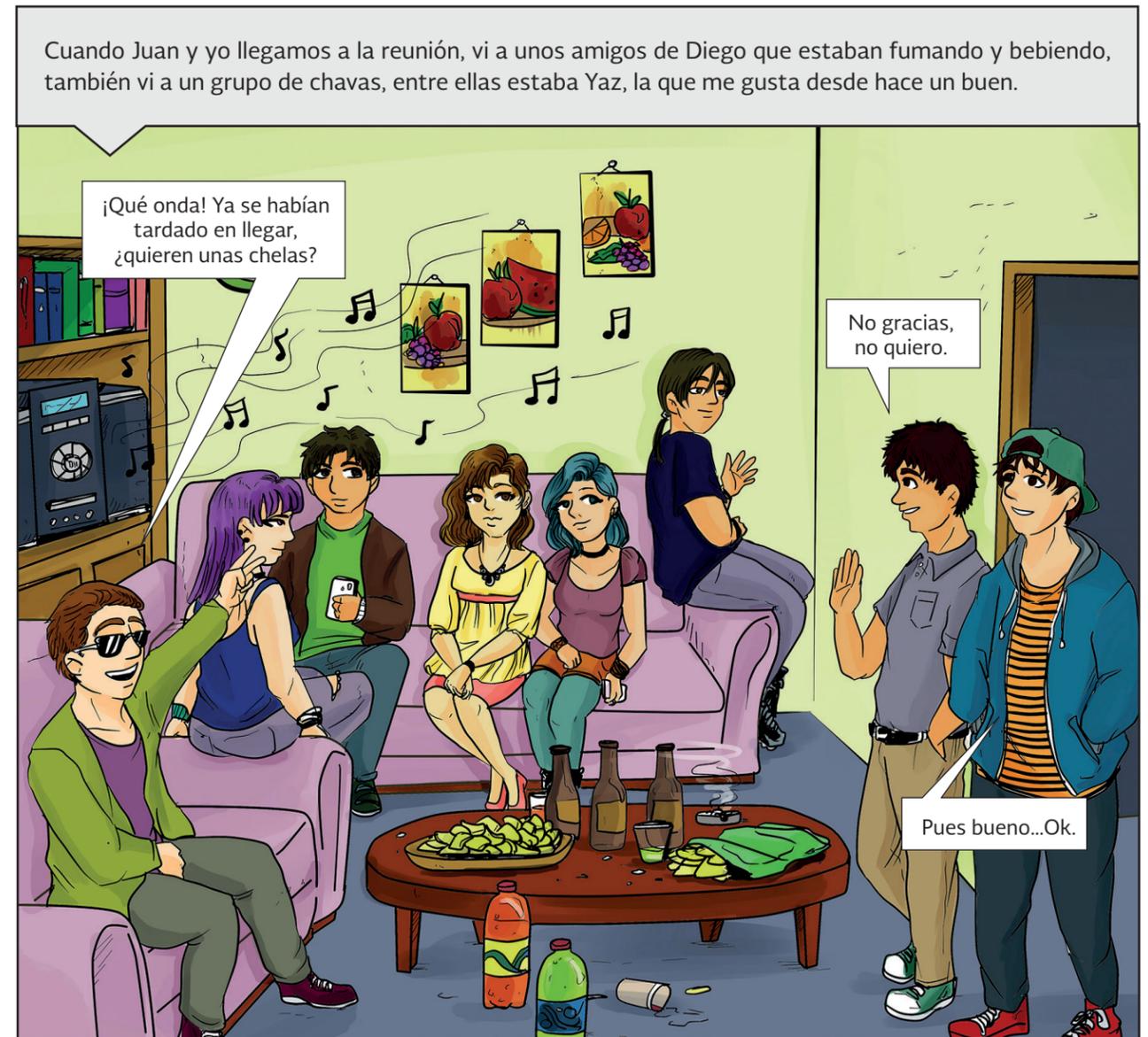
- ✓ Reconoce tus habilidades para que sepas en qué eres hábil y le saques provecho.
- ✓ Identifica tus defectos y virtudes, así te valdrá lo que digan o piensen los demás de ti.
- ✓ Si algo de ti no te late, cámbialo.
- ✓ Atrévete a decir lo que sientes; siempre hazlo con tranquilidad y sin ofender a 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 marihuana, y ya no tendré amistades”*. Cámbialo por: *“Seguro me dejarán de hablar porque no fumo marihuana; pero no importa, buscaré otras amistades”*.



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

19





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**.

No sé qué vaya a pensar Yaz si fumo marihuana... ¿Lo hago o no lo hago?; además, sí me latió lo que platiqué con Juan.

Voy a sacar un churro de marihuana, y lo rolo para que se den un toque.

Ten en cuenta **que siempre puedes cambiar de opinión**, pero cuando te convanzas de tus decisiones mantente firme, esto te hará sentir mega bien 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 marihuana, 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 la/lo 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 Propón 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 Enfrentalos diciendo: **"¿Para qué les sirve fumar mariguana?", "No, bro... esas cosas te echan a perder el cerebro"**.
- 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 drogas **porque sintieron presión de sus amigas o 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 decisión.



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 amenazas 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 marihuana 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 marihuana hace que tu cerebro alucine.

MITO La marihuana no crea adicción.

REALIDAD Realidad: Sí crea adicción. La principal sustancia activa de la marihuana es el Tetrahidrocannabinol (THC), que llega al cerebro casi inmediatamente una vez que se fuma; estimulando partes asociadas al placer y es cuando inicia la conducta repetitiva de seguir consumiendo esta droga. El porcentaje de que la marihuana cause adicción aumenta cuando el consumo inicia en la adolescencia, y se duplica cuando se utiliza diariamente. ¡Está cañoncísimo!

MITO La marihuana "cura".

REALIDAD No se ha demostrado científicamente que cure alguna enfermedad; se pueden usar partes de la planta para disminuir síntomas de enfermedades específicas, pero su consumo por diversión no tiene ninguna finalidad curativa ni tiene beneficios para tu salud, sino todo lo contrario.





MITO La marihuana te ayuda a relajarte y olvidar los problemas.

REALIDAD Los efectos que te cuentan de la marihuana 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 porque provoca adicción.



MITO La marihuana 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 marihuana pueden resultar perjudiciales.



MITO Los pasteles y los *brownies* de marihuana son menos dañinos que fumarla.

REALIDAD Si se fuma o se come, las consecuencias son las mismas. Al comerla tarda más en abandonar tu cuerpo y llega a la sangre en dosis altas. ¡Estos postres no son tan dulces!



MITO Fumar marihuana está de moda y es divertido.

REALIDAD Si quieres estar a la moda, tal vez te sorprenderá saber lo que hace la mayoría: no la consume, ésa es la moda. Tampoco sirve para divertirte y pasarla bien, porque te provoca sueño, apatía, pasividad y dificulta la interacción y relación con amigos y amigas. ¡Te desconecta!



MITO La marihuana no causa sobredosis.

REALIDAD Niñas, niños y adolescentes llegan a salas de urgencia a consecuencia del consumo o por intoxicación con marihuana. Toma en cuenta que tampoco te mueres de una sobredosis de tabaco, pero ya conoces todo el daño que hace fumar cigarros.



MITO No pasa nada si inhala el humo de alguien que está fumando marihuana.

REALIDAD Por supuesto que el humo de la marihuana 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 LEGALIZACIÓN DE LA MARIHUANA?



Legalizar el uso médico de la marihuana quiere decir que se pueden usar sus componentes químicos para hacer medicamentos; pero no significa que se apruebe su consumo de manera fumada o ingerida en alimentos (como los pastelillos o *brownies*), que se cultive, que se produzca, venda y use como medicamento así nada más. Para producir o vender medicamentos derivados de la planta de la marihuana se requiere pasar por toda una serie de **regulaciones y controles sanitarios**.

Se ha identificado que algunas sustancias que se encuentran en la marihuana, 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 marihuana en México; sin embargo, esta disposición **NO** permite:



Que se use de **forma recreativa**, o sea no está permitido fumarla ni que la cultiven personas e instituciones no autorizadas.

El acceso a **medicamentos derivados** de la marihuana sin receta médica.



REUNIONES SIN MAL VIAJE

28



Es mejor alejarnos de los grupitos que no están en sintonía con lo que queremos.

Sí, estuvo bien que nos pusiéramos a bailar.

Qué bueno que agarramos la onda y decidimos no fumarla.

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

29



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



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



Organiza 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, jusa tu creatividad!

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



- Sírrete 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 marihuana 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 marihuana, ¡Nada de brownies con aspecto dudoso!



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

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.



Si quieres conocer algunos programas para chavas y chavos en toda la República escanea el código con tu celular.



EL FINAL... ¡TÚ LO ELIGES!

Diego siguió fumando marihuana 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!



Al día siguiente...



Ay, cómo es posible que en las fiestas se pongan así. Les voy a enviar un mensaje a los papás para que hablen con sus hijos y yo hablaré con Miguel.



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 marihuana, lo suben a las redes sociales y esa noche eres *Trending Topic*; no sólo lo viste tú, también los de la escuela y hasta tus papás, ¿qué consecuencias crees que hubieras podido tener?

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

DESPUÉS DE UN TIEMPO ¿QUÉ TE PUEDE PASAR?



- La comunicación con tus papás 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.
- Puedes exponerte a enfermedades de transmisión sexual (VIH), a relaciones sexuales sin condón o con personas desconocidas.



- 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.



- Los demás te pueden rechazar, desconfiar de ti o verte como bicho raro; y pensar que pueden tener problemas legales si no se alejan de ti.
- Pueden etiquetarte, rechazarte o excluirte y no invitarte a reventones.



- 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 mega mal 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 traer o fumar marihuana en lugares públicos.
- Es ilegal tener más de 5 gramos de marihuana y distribuirla; pero nadie te salva de un buen susto si la policía te detiene con una cantidad menor.
- Estás en riesgo de cometer algún delito si has fumando marihuana, porque no estás al 100 en tus capacidades físicas y mentales. Recuerda, se altera tu pensamiento y otros procesos cognitivos como el razonamiento y la toma de decisiones.



- Las mujeres corren otros riesgos, como embarazos no deseados, abusos y violaciones.
- Durante el embarazo no se debe consumir marihuana 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 marihuana 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 marihuana 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 marihuana 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?

36 Si tú o alguien que conoces están consumiendo marihuana, 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 marihuana?

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 marihuana. 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 marihuana?

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 marihuana?

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 marihuana?

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 marihuana 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 marihuana?

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 marihuana?

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 marihuana?

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

Recuerda que en chavos y chavas como tú no hay riesgo bajo, **consumir marihuana SIEMPRE es un riesgo.**

RESULTADOS

TIPOS DE RIESGO DEL CONSUMO	PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO
Riesgo bajo	0-3	Esto indica que has estado consumiendo marihuana de vez en cuando. Hasta ahora no has tenido problemas relacionados con su consumo y tu riesgo de desarrollar futuros problemas es bajo. Infórmate y evita 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 la adicción. 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 marihuana 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?

38

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.



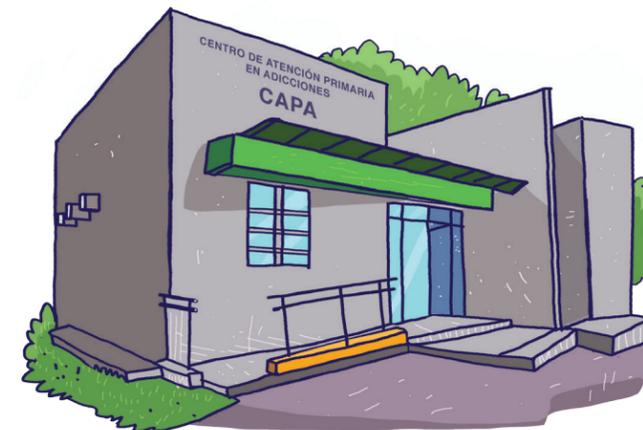
¡QUIERO DEJAR DE CONSUMIR!

- 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 tus papás, 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?

39

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional, puedes acudir a los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA), 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 CAPA en tu estado, ingresa a la siguiente liga:

www.gob.mx/salud/conadic

WEBS DE INTERÉS

40

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

NACIONALES

Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC)
www.gob.mx/salud/conadic

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

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
mx.drugfreeworld.org



LLAMA A CONADIC 01 800 911 2000

www.gob.mx/salud/conadic