

CANNABIS
SIN RODEOS

Guía del kit de
herramientas
para aliados
comunitarios



Office of Cannabis
Management

Contenido

Resumen de la campaña	3
-----------------------	---

Cómo puede participar	8
-----------------------	---

Recursos del kit de herramientas	11
----------------------------------	----

Resumen de la campaña

Hablemos.



Lo que escuchamos en todo Nueva York

A través de **23** sesiones de “Escucha y Aprendizaje”, más de **450** neoyorquinos, incluidos más de **300** jóvenes, le contaron a OCM cómo el cannabis aparece en sus vidas y comunidades.

- El cannabis está presente por todo Nueva York. La educación no siempre llega a tiempo.
- Los jóvenes tienen preguntas. Los padres quieren ayuda para responderlas.
- La información está en todas partes, pero la información confiable es más difícil de encontrar
- Las comunidades quieren datos, no miedo.



Office of Cannabis Management



Informe de Escucha y Aprendizaje

Cada conversación exploró temas como:

Exploración

Lo que los participantes ya saben, ven o creen sobre el cannabis.

Curiosidad

Las preguntas o dudas que tienen sobre el uso de cannabis, las leyes y la salud.

Conexión

Cómo prefieren aprender nueva información y las personas en quién confían como mensajeros.

Contexto

¿Qué función cumple el cannabis en la vida diaria y la cultura de su comunidad?

450

participantes en
23 sesiones en
todo el estado

Las edades de
los jóvenes
variaron de
9-21
años.

La mayoría de los
participantes
tenían alrededor
de 15 años

La mayoría de los
adultos tenían entre
60-69
años.

El siguiente
grupo tenía
entre 30 y
39 años

Para obtener más información
o leer el informe, visite:
cannabis.ny.gov/listen-learn-series



Estadísticas clave del informe de escucha y aprendizaje:

450

participantes en 23 sesiones
en todo el estado

Esta información refleja experiencias reales
y diversas de la comunidad.

85%

de las conversaciones
con jóvenes mencionaron
la salud mental

La educación sobre
el cannabis debe
ofrecer herramientas
de manejo emocional
y apoyo psicológico.

1 de 4

jóvenes no tiene
clara la edad legal

Es fundamental
brindar una educación
clara y sencilla sobre
lo que es legal.

1 de 10

adultos se siente seguro
al hablar sobre el cannabis

Los adultos necesitan
herramientas, guiones y
apoyo, no solo información.

60%

de los jóvenes recurren
primero a los padres

Los adultos de confianza son
las fuentes de información
más importantes.

Convirtiendo lo aprendido en acción.

OCM escuchó que algunas de las mejores prácticas para hablar sobre el cannabis incluyen:

- Empezar con curiosidad
- Mantener la calma y una mente abierta
- Permitir que la conversación fluya
- Enfocarse en los hechos en lugar del miedo o el juicio

Entonces... ¿Qué es **CANNABIS SIN RODEOS?**

La campaña fue creada a partir de aportes de la comunidad, comentarios de jóvenes y orientación de expertos. Ofrece información confiable, herramientas prácticas y recursos educativos diseñados para apoyar situaciones reales y conversaciones cotidianas. Ya sea que esté buscando datos, preparándose para una conversación o tratando de entender la información que vio en línea, **Cannabis Sin Rodeos** ofrece un punto de partida.

Cannabis Sin Rodeos es una campaña educativa a nivel estatal desarrollada por la Oficina de Gestión del Cannabis (OCM, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York. La campaña es para ayudar a jóvenes de 11 a 17 años, padres, cuidadores, familiares y otros adultos de confianza a abordar conversaciones sobre el cannabis.

METAS DE LA CAMPAÑA

- Aumentar el acceso a información confiable sobre el cannabis
- Fomentar conversaciones honestas e informadas
- Abordar los mitos comunes y la desinformación
- Brindar herramientas y recursos prácticos para situaciones reales

Cómo puede participar



Lleve **Cannabis Sin Rodeos** a su comunidad.

Las organizaciones comunitarias y los aliados locales de confianza desempeñan un papel fundamental al conectar a jóvenes y familias con información y apoyo. Juntos, podemos ampliar el acceso a la información, apoyar conversaciones informadas y conectar a las comunidades con recursos prácticos.

CÓMO AYUDAN LOS ALIADOS COMUNITARIOS:

- Llegan a los jóvenes y a las familias a través de relaciones de confianza
- Amplían el acceso a educación sobre el cannabis basada en la evidencia
- Promueven conversaciones honestas y sin juzgar
- Reducen la confusión y la desinformación
- Conectan a las comunidades con recursos y herramientas prácticas

Cómo los aliados usan estos recursos

Ustedes conocen mejor a su comunidad. Usen estos recursos de maneras que reflejen las necesidades, la cultura y las fortalezas de las personas a quienes sirven.

COMPARTIR A TRAVÉS DE COMUNICACIONES EXISTENTES

Agregar recursos a los boletines informativos

Incluir el contenido en su sitio web

Compartir publicaciones y videos en las redes sociales

Incluir información sobre la campaña en las comunicaciones por correo electrónico

INCORPORAR EN PROGRAMAS Y EVENTOS

Talleres para padres, y cuidadores

Programas para jóvenes

Eventos comunitarios y ferias de recursos

Actividades de educación sobre la salud

FACILITAR EL ACCESO A LOS RECURSOS

Mostrar los materiales en salas de espera y espacios comunitarios

Agregar códigos QR en los paneles de anuncios y centros de recursos

Incluir materiales educativos en los paquetes de bienvenida y en los recursos para llevar al hogar

INICIAR CONVERSACIONES

Usar guías de conversación con familias y cuidadores

Compartir herramientas con el personal, los voluntarios y los aliados comunitarios

Ofrecer recursos adicionales a los jóvenes y adultos de confianza

Recursos del kit de herramientas

Busquemos las
respuestas juntos.



¿Qué está incluido en el kit de herramientas?

CONTENIDO

01

GUÍAS DE DISEÑO Y REDACCIÓN PARA REDES SOCIALES Y MEDIOS DIGITALES

02

VÍDEOS Y ANUNCIOS DE SERVICIO PÚBLICO (PSA)

03

PLANTILLAS DE BOLETINES

04

CÓMO USAR LOS RECURSOS WEB

05

GUÍAS DE CONVERSACIÓN Y BIENESTAR

06

RECURSOS IMPRESOS Y BIBLIOTECA



ESCANEE EL QR

Solicite materiales gratis de la campaña y más, con entrega a domicilio. Visite <https://survey.alchemer.com/s3/8386957/CELPOF> o escanee el código QR de arriba para consultar por completo la Biblioteca de Educación sobre Cannabis, que incluye más de 35 recursos adicionales disponibles en varios idiomas.

Ejemplos para redes sociales de Cannabis Sin Rodeos

Los invitamos a compartir publicaciones directamente desde las cuentas de Instagram y Facebook de la campaña **Cannabis Sin Rodeos**. También pueden utilizar la variedad de recursos para redes sociales que hemos creado, y publicarlos en sus propios canales. Etiquétenos como **@cannabishonestly** si usan las plataformas de Meta para que podamos ayudar a difundir sus mensajes.

Este kit de herramientas incluye publicaciones que pueden utilizarse en las redes sociales como Meta (Instagram y Facebook), Reddit, Snapchat y TikTok. Cada publicación viene con variantes de audiencia e idioma. Las siguientes páginas ofrecen ejemplos, organizados por tema de mensaje, de cómo se pueden utilizar las publicaciones y textos para los pies de foto.

CONOZCA LOS DATOS

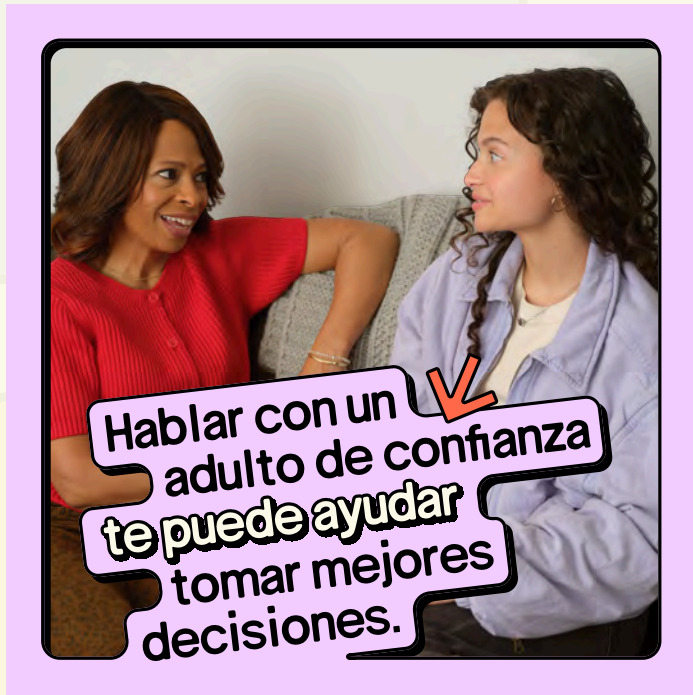
INICIE LA CONVERSACIÓN

IMPACTOS DEL VAPEO

ALMACENAMIENTO SEGURO
Y PREGUNTAS

Publicaciones para las redes sociales

TEMA 1: CONOZCA LOS DATOS



Muestra de diseño: recurso final disponible para descargar

OPCIONES DE TEXTO DE MUESTRA PARA EL PIE DE FOTO

1. ¿Tienes preguntas sobre la marihuana? No estás solo (a). Busquemos respuestas juntos. Visita cannabishonestly.org.
2. ¿Te cansa escuchar cosas sobre la marihuana que no cuadran? Tenemos los datos. Hablemos. Visita cannabishonestly.org.
3. ¿Estás cansado de escuchar cosas sin sentido sobre la marihuana? Nosotros tenemos los datos. Visita cannabishonestly.org.

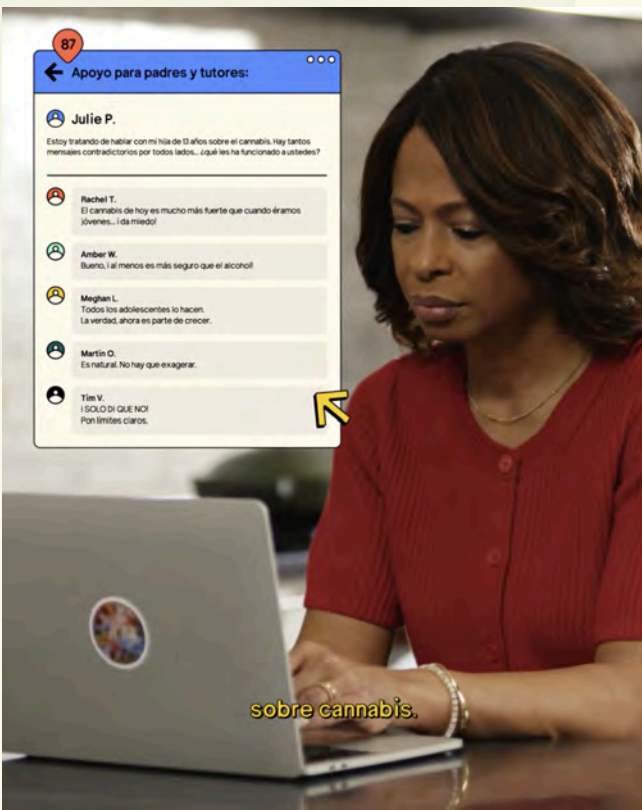
TAMBIÉN ES COMPATIBLE CON:

Videos del feed, imágenes de historias, videos de historias, anuncios gráficos en Reddit, videos de historias de TikTok



Office of Cannabis Management

TEMA 2: INICIE LA CONVERSACIÓN



Muestra de diseño: recurso final disponible para descargar

OPCIONES DE TEXTO DE MUESTRA PARA EL PIE DE FOTO

1. Para hablar sobre el cannabis, lo primero que necesita es la información confiable. Prepárese para las conversaciones que realmente importan. Busquemos respuestas juntos. Para iniciar la conversación, visite cannabishonestly.org.
2. Para hablar sobre el cannabis, lo primero es tener información confiable. Prepárese antes de que empiece la conversación. Para iniciar la conversación, visite cannabishonestly.org.
3. Cuando estén listos para hablar, yo también quiero prepararme. Busquemos la respuesta juntos. Para iniciar la conversación, visite cannabishonestly.org.

TAMBIÉN ES COMPATIBLE CON:

Videos de historias, anuncios en video de Reddit y videos de historias de TikTok

Publicaciones para las redes sociales

TEMA 3: IMPACTOS DEL VAPEO



Muestra de diseño: recurso final disponible para descargar

OPCIONES DE TEXTO DE MUESTRA PARA EL PIE DE FOTO

1. Toma decisiones informadas, comprende los riesgos y toma buenas decisiones. Visita cannabishonestly.org.
2. Despeja la confusión sobre el cannabis y el vapeo. Infórmate hoy mismo. Visita cannabishonestly.org.

TAMBIÉN ES COMPATIBLE CON:

Imagen para historias de Facebook/Instagram, imagen para historias de Snapchat



Muestra de diseño: recurso final disponible para descargar



Office of Cannabis Management

TEMA 4: ALMACENAMIENTO SEGURO Y PREGUNTAS



OPCIONES DE TEXTO DE MUESTRA PARA EL PIE DE FOTO

1. Mantenga a los jóvenes y a las mascotas a salvo guardando el cannabis de forma segura. Más información en cannabishonestly.org.
2. Para proteger a su familia, guarde siempre el cannabis bajo llave fuera de la vista y fuera del alcance. Más información en cannabishonestly.org.

TAMBIÉN ES COMPATIBLE CON:

Imagen para el feed de Facebook/Instagram



OPCIONES DE TEXTO DE MUESTRA PARA EL PIE DE FOTO

1. ¿Tienes preguntas sobre la marihuana? No estás solo(a). Busquemos respuestas juntos. Visita cannabishonestly.org.
2. Deja atrás el ruido sobre la marihuana. Toma decisiones informadas. Visita cannabishonestly.org.

TAMBIÉN ES COMPATIBLE CON:

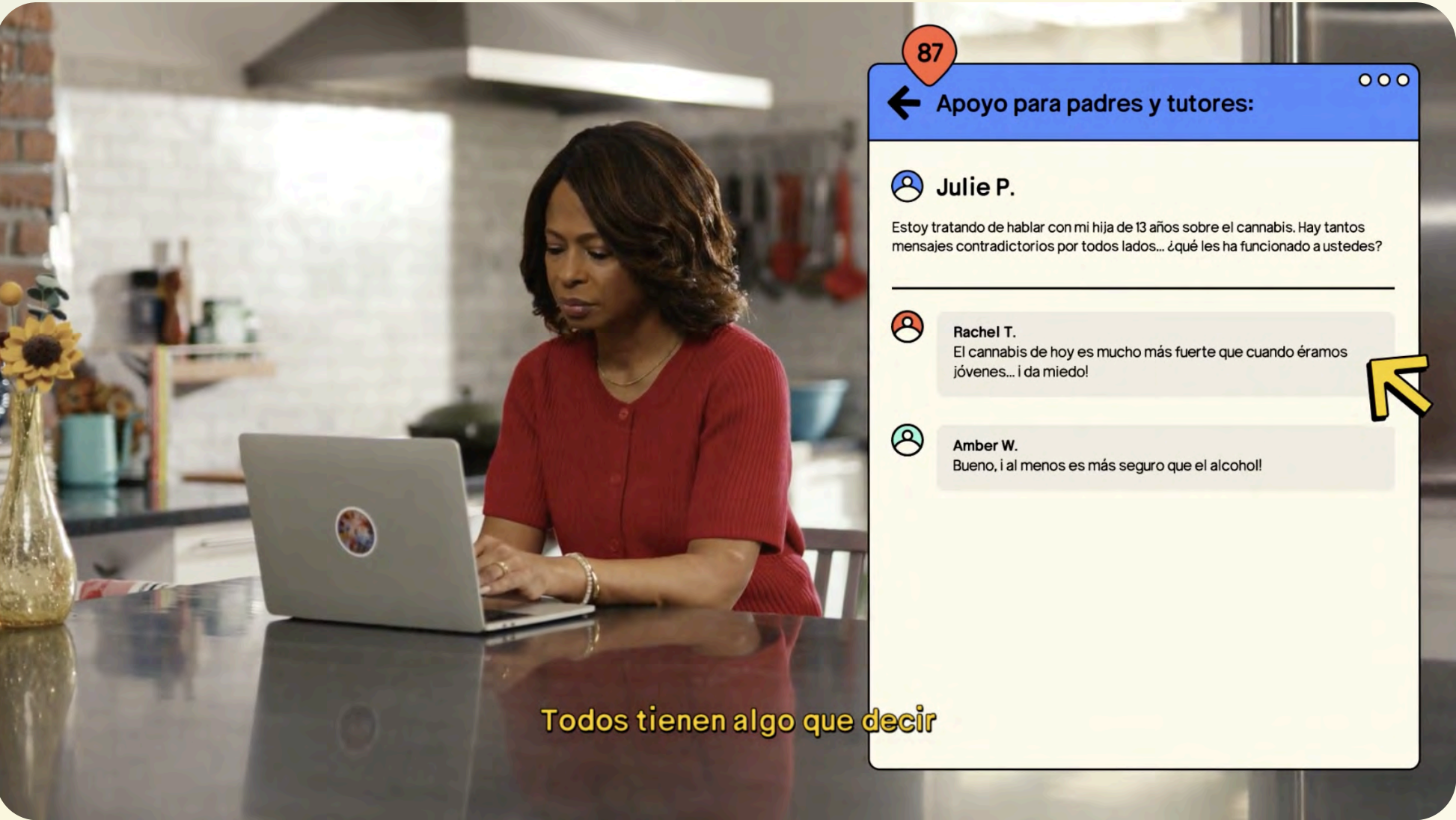
Imagen para historias de Facebook/Instagram (versión para adultos)

Anuncios de servicios públicos

JÓVENES



ADULTOS



Boletines informativos

CANNABIS SIN RODEOS — TEXTO BREVE PARA BOLETÍN INFORMATIVO

Los jóvenes tienen preguntas sobre el cannabis. Los padres y otros adultos de confianza quieren ayudar, pero muchas veces no saben por dónde empezar.

Cannabis Sin Rodeos es una nueva campaña estatal de la Oficina de Gestión del Cannabis del Estado de Nueva York (OCM), basada en una amplia investigación y en conversaciones con más de 450 neoyorquinos, entre ellos más de 300 jóvenes, sobre cómo el cannabis está presente en sus vidas. Desde preguntas sobre la salud mental hasta vacíos en la información confiable, la investigación reveló dónde los jóvenes y las familias necesitan más apoyo. Para cerrar esas brechas, Cannabis Sin Rodeos ofrece información objetiva y herramientas prácticas que ayudan a los jóvenes, padres y cuidadores a pasar de la confusión a conversaciones sobre el cannabis que son honestas y sin juzgar.

Este kit de herramientas para socios comunitarios traduce estas recomendaciones en recursos gratis —guías de conversación, materiales educativos, publicaciones para redes sociales y más— listos para compartir con las familias y comunidades a las que usted sirve.

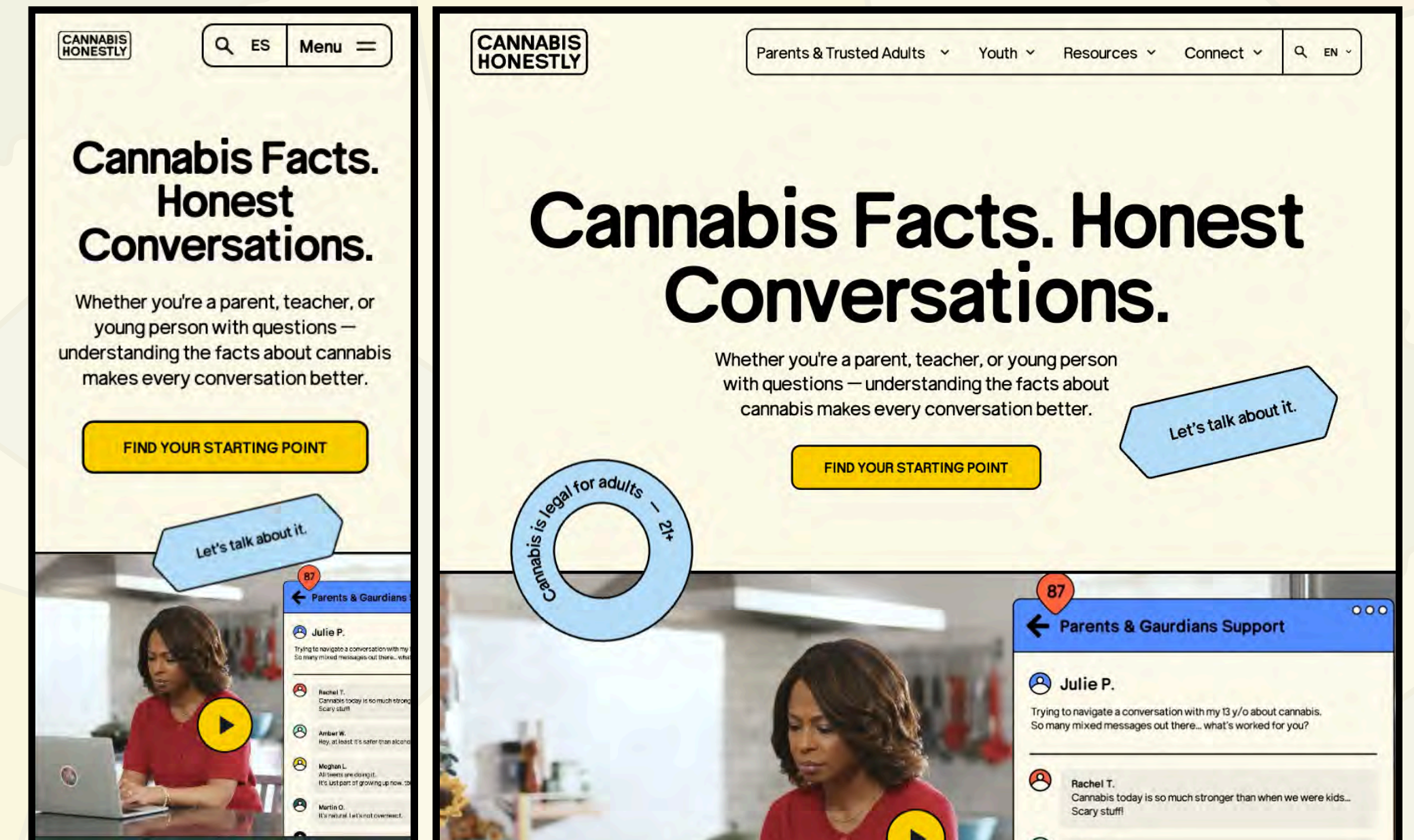
🔗 Explore la campaña, descargue recursos y obtenga más información en cannabishonestly.org

Aspectos destacados del sitio web del cannabishonestly.org

El sitio web ha sido desarrollado a partir de lo que escuchamos en las sesiones de escucha y aprendizaje de OCM. Los jóvenes y adultos de confianza querían un recurso donde pudieran obtener información precisa y actualizada.

Qué incluye:

- ➔ Online Cannabis Conversation Starter: una herramienta interactiva, personalizada y basada en datos que ayuda a los adultos a iniciar conversaciones con los jóvenes que forman parte de sus vidas
- ➔ Un glosario de términos comunes relacionados con el cannabis
- ➔ Recursos interactivos, fáciles de compartir y listos para imprimir, disponibles en inglés y español
- ➔ Preguntas frecuentes



Guía básica sobre el cannabis 101 para padres y adultos de confianza

CÓMO ORIENTAR A LOS JÓVENES SOBRE EL CANNABIS

Ayuda a los padres, y adultos de confianza a entender el cannabis para reducir los riesgos para los jóvenes con guías prácticas de seguridad. Cubre los conceptos básicos sobre el cannabis, como su potencia, guardando el cannabis de forma segura, conducción bajo sus efectos, y cómo identificar productos y comercios regulados y no regulados.



Office of Cannabis Management

CANNABIS SIN RODEOS

NEW YORK STATE

Office of Cannabis Management

Guía básica sobre el cannabis para padres, madres y adultos de confianza

Conceptos básicos

El **cannabis** (también conocido como hierba, marihuana, o mota) es una planta que tiene sustancias naturales llamadas **cannabinoides**. Los dos más comunes son:

- **THC (delta-9 tetrahidrocannabinol)** es la sustancia que causa el efecto psicoactivo.
- **CBD (cannabidiol)** es un compuesto que no causa el efecto psicoactivo del THC. Algunas personas usan productos con CBD para relajarse o por otros motivos.

La **potencia** significa qué tan fuerte es un producto de cannabis. La potencia depende de la cantidad de THC, CBD y otros cannabinoides que tenga. Hoy hay más tipos de productos de cannabis disponibles que antes. Algunos productos tienen más THC y pueden causar efectos más fuertes.

El cerebro sigue desarrollándose hasta más o menos los 25 años. El **cannabis** puede afectar ese desarrollo. Hablar de manera abierta, honesta y sin juzgar puede ayudar a los jóvenes a tomar decisiones más seguras y saludables.

Guarde el cannabis de manera segura

Si tiene cannabis en casa, guárdelo con cuidado, sobre todo si hay niños o adolescentes en el hogar.

- Mantenga el cannabis siempre **bajo llave**, fuera de la vista y fuera del alcance.
- Guarde los productos de cannabis en su envase original a **prueba de niños**.
- Mantenga los productos de cannabis completamente **separados** de los alimentos y bebidas habituales.
- Comprenda los riesgos asociados a la exposición accidental al cannabis.

Si cree que alguien consumió cannabis por accidente o en exceso, llame al Control del Envenenamiento al **1-800-222-1222**. Llame al **911** si hay una emergencia médica.

Productos de cannabis hoy

El cannabis de hoy es diferente al de antes antes. Hoy existen muchos tipos de productos:

- **Flor**: se puede fumar en porros, blunts, o pipas.
- **Vapes y concentrados**: productos de cannabis más fuertes. Pueden venir en aceites, ceras y vapeadores.
- **Comestibles y bebidas**: incluye gomas, productos horneados, infusiones, y bebidas. Pueden parecer dulces, snacks, alimentos, o bebidas normales.
- **Productos tópicos**: incluyen lociones y bálsamos con cannabis. Se aplican sobre la piel. Por lo general, no causan efectos psicoactivos.

Dispensarios de cannabis con licencia en Nueva York

Los dispensarios con licencia en Nueva York deben seguir reglas de salud y seguridad. Antes de comprar, revise lo siguiente:

- En la entrada, debe haber un **código QR de verificación del dispensario**. Ese código confirma que el dispensario tiene licencia.
- El producto debe tener un **código QR** o un **enlace a los resultados de las pruebas de laboratorio** (lo que se conoce como "certificado de análisis").
- El empaque **no debe parecerse al de dulces, snacks o productos** para niños.
- **Información clara sobre el contenido de THC**. Los productos legales no pueden superar 10 mg de THC por porción ni 100 mg de THC por envase.
- El envase debe tener el **símbolo universal de cannabis de Nueva York**.

Los productos ilícitos no están regulados, y no tienen que cumplir con los requisitos de pruebas o etiquetado. Por eso, son riesgosos para usted y su familia.

Tenga en cuenta que un dispensario con licencia no puede vender ningún producto de tabaco ni de alcohol.

¿Le interesa aprender más sobre la marihuana?

Conozca los datos. Tome decisiones informadas. Escanee para visitar cannabishonestly.org

041-OCM-SP | 07/13

DESTINATARIOS

Padres, adultos de confianza y cuidadores

FORMATO

Tarjeta vertical de 4x11

Cuidadores
que usan
cannabis

CONSUMIR DE MANERA
SEGURA CUANDO HAY
JÓVENES EN EL HOGAR

Ofrece sugerencias y prácticas recomendadas para un consumo más seguro y responsable en adultos que usan cannabis y que cuidan de jóvenes, incluyendo la importancia de guardarlo de manera segura y otras consideraciones de seguridad.

CANNABIS
SIN RODEOS

NEW
YORK
STATE

Office of Cannabis
Management

Cuidadores
que consumen
cannabis

Siento
curiosidad.

Hablemos.

Hable con ellos sobre
el cannabis

Los adolescentes aprenden rápido: de sus amigos, de las redes sociales y de lo que ven en casa. Por eso, es mejor hablar sobre el cannabis temprano. No espere hasta que los jóvenes escuchen información falsa o hasta que haya un problema.

Si usted, como persona cuidadora, consume cannabis con fines recreativos o médicos, es posible que los adolescentes en su vida ya lo sepan o se den cuenta. Hablar del tema temprano y con franqueza genera confianza y ayuda a evitar la estigmatización. Usted puede reconocer su propio consumo de cannabis y, al mismo tiempo, dejar claro que los cerebros en desarrollo enfrentan riesgos diferentes a los cerebros adultos.

Estos consejos pueden ayudar cuando hable con un adolescente sobre el cannabis:

- Escuche, no dé sermones: haga preguntas y no los interrumpa.
- Mantenga la calma: evite acusar, cuide su tono de voz y su lenguaje corporal.
- Elija un buen momento: Mantenga la conversación relajada al elegir un momento en el que todos estén presentes y tengan el tiempo y la energía para hablar.
- Ponga límites y expectativas claros: está bien tener reglas firmes. Sea coherente.
- Infórmese: Use fuentes confiables para sentirse más preparado para hablar.

Consumo de
cannabis en adultos

El cannabis para uso adulto (marihuana, hierba o porro), a veces denominado "recreativo", es legal en Nueva York para adultos de **21 años** o más.

Si consume cannabis y cuida de jóvenes, aquí tiene algunos pasos sencillos que puede seguir para mantener a todos más seguros.

Cuidado con el humo

El humo de cannabis de segunda mano puede causar riesgos para la salud. Esto es muy importante para los niños y adolescentes, porque sus pulmones y cerebros siguen en desarrollo.

- Evite fumar cerca de niños y adolescentes.
- Consuma cannabis en espacios bien ventilados

¿Es nuevo en el mundo del cannabis?

El cannabis afecta a cada persona de manera diferente. Tómese el tiempo para conocer cómo le afecta a usted. Preste atención a cómo responde su cuerpo. Si cuida a jóvenes, consuma de manera responsable.

Lectura complementaria:
GUÍA PARA UN CONSUMO
MÁS SEGURO

¡Guárdelo de manera
segura y responsable!

Guarde los productos de cannabis en un lugar seguro, bajo llave, fuera de la vista y fuera del alcance de niños, adolescentes y mascotas.

Guarde los productos de cannabis en su envase original a prueba de niños.

Mantenga los productos de cannabis separados de los alimentos y bebidas habituales y fuera de espacios comunes en su casa.

Asegúrese de que todos los adultos del hogar entiendan los riesgos de consumir cannabis por accidente.

Si cree que alguien consumió cannabis por accidente, llame al **Centro de Control del Envenenamiento al 1-800-222-1222**. Llame al 911 si hay una emergencia médica.

Lectura complementaria:
FOLLETO ALMACENAMIENTO
SEGURO

¿Te interesa aprender
más sobre la marihuana?

Conoce los datos. Toma decisiones informadas.

Escanea para visitar cannabishonestly.org

042-OCM-SP | 07/13

DESTINATARIOS

Padres, adultos de confianza y cuidadores

FORMATO

Folleto de 8x11

Cómo hablar con jóvenes sobre la marihuana

GUÍA DE CONVERSACIÓN
PARA PADRES, CUIDADORES
Y ADULTOS DE CONFIANZA

Ofrece orientación personalizada para generar confianza y brindar frases concretas que ayuden a los padres y adultos de confianza a hablar con más seguridad sobre el cannabis con los jóvenes en sus vidas.



DESTINATARIOS

Padres, adultos
de confianza y
cuidadores

FORMATO

Cuadernillo
de 8x11

Arrancando los mitos de raíz

CÓMO DERRIBAR LOS MITOS MÁS COMUNES QUE HEMOS ESCUCHADO DE LOS JÓVENES

Aborda datos claros que desmienten los mitos sobre la marihuana, para que los jóvenes comprendan mejor los riesgos reales, identifiquen la desinformación, tomen decisiones más seguras y sepan cuándo y cómo buscar ayuda.

CANNABIS SIN RODEOS

Office of Cannabis Management

Arrancando mitos de raíz

Se habla mucho de la marihuana, pero no todo lo que se dice es cierto. Infórmate. Comprende los riesgos. Aprende a quién pedir ayuda si la necesitas.

Mito

La mayoría de los adolescentes consumen marihuana.

Realidad

La mayoría de los adolescentes **no** consumen marihuana. En una clase de secundaria de 20 estudiantes en Nueva York, alrededor de 17 dijeron que **no** habían consumido marihuana recientemente.

Mito

Si veo a gente de mi edad consumiendo marihuana, entonces debe ser legal para mí.

Realidad

En Nueva York, debes tener 21 años o más para comprar, tener o usar marihuana. Sin embargo, algunas personas menores de 21 años pueden usar marihuana con fines médicos si son pacientes certificados por un profesional de la salud. Si tienen menos de 18 años, necesitan el permiso del padre, la madre o un tutor.

Mito

La marihuana no es adictiva.

Realidad

La marihuana **si** puede causar un problema de consumo. El trastorno por consumo de cannabis ocurre cuando una persona sigue consumiendo marihuana aunque le cause problemas en su vida o en su salud. Las personas que empiezan a consumir marihuana a una edad temprana tienen más riesgo de desarrollar este trastorno.

Mito

Se puede conducir sin riesgo después de consumir marihuana.

Realidad

Conducir bajo los efectos de la marihuana es ilegal y peligroso. La marihuana puede hacer que reacciones más lentas y que te cueste concentrarte. Nunca consumas marihuana antes de conducir ni mientras conduces. No aceptes que te lleve alguien que la haya consumido.

Mito

La marihuana me ayudará con la ansiedad y la depresión.

Realidad

En algunas personas, sobre todo en adolescentes, la marihuana puede empeorar la ansiedad o la depresión. También puede causar ataques de pánico. En algunos casos graves, puede causar psicosis (pérdida del contacto con la realidad).

Mito

La marihuana es natural, así que debe ser segura.

Realidad

Que algo sea natural no significa que sea seguro. Algunas sustancias naturales pueden hacer daño, como el tabaco. El consumo de marihuana puede afectar el desarrollo del cerebro y causar otros riesgos para la salud.

Hablemos.

cannabishonestly.org

Habla con alguien de confianza

No estás solo (a). Si tienes preguntas sobre la marihuana, hablar con alguien de confianza puede ayudar. Puede ser uno de tus padres o un cuidador, un profesor, un entrenador, un médico o cualquier otro adulto de confianza.



¿Necesitas ayuda ahora?

988, línea de crisis y prevención del suicidio
Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o chatea en línea en 988lifeline.org
Gratis. Disponible 24/7. Confidencial.

¿Sientes estrés o mucha presión?

Visita bewell.ny.gov
Accede a herramientas rápidas para calmar tu mente, manejar el estrés y dormir mejor.

¿Te preocupa el uso de sustancias — el tuyo, el de un amigo o el de un familiar?

Llama al **1-877-8-HOPENY** o envía un mensaje de texto con la palabra **HOPENY (467369)**
Apoyo gratuito y sin prejuicios, en cualquier momento.

¿Sientes mareo o malestar por haber usado demasiado cannabis? ¿Lo usaste sin querer?

Llama al Centro de Control del Envenenamiento para obtener ayuda: **1-800-222-1222**.
Llama al **911** si hay una emergencia médica.

¿Te interesa aprender más sobre la marihuana?

Conoce los datos.
Toma decisiones informadas.
Escanea para visitar cannabishonestly.org



844-OCM-SP | 07/13

DESTINATARIOS

Jóvenes (de entre 11 y 17 años)

FORMATO

Tarjeta de bolsillo de 4 x 11

La realidad del Cannabis Sin Rodeos

CONCEPTOS BÁSICOS PARA JÓVENES

Ofrece información clara y en un lenguaje sencillo sobre la marihuana para que los jóvenes puedan comprender los riesgos reales, cuestionar lo que ven en línea, tomar decisiones más seguras y saber cuándo y cómo acudir a un adulto de confianza o buscar ayuda.

CANNABIS SIN RODEOS

NEW YORK STATE

Office of Cannabis Management

La verdad sobre la marihuana, sin vueltas

Lo que tu feed no entiende sobre la marihuana

Hoy hay mucho que saber sobre la marihuana, y lo que aparece en tus redes sociales no cuenta toda la historia. Pero, tómate un momento para pensar. ¿Qué estás leyendo y de qué fuente?

Muchas publicaciones en internet quieren venderte algo, no para ayudarte a tomar una buena decisión. Estas son algunas cosas que debes tener en cuenta mientras navegas:

- ¿Quién compartió la información y para quién trabaja?
- Busca información respaldada por evidencia científica.
- Ten cuidado con las publicaciones que parecen demasiado buenas para ser ciertas.

Cuando te basas en datos concretos, esto te puede ayudar a tomar decisiones que protegen tu salud y tu futuro.

La realidad legal

En Nueva York, la marihuana de uso adulto es legal solo para personas de 21 años o más.

Tu cerebro aún se está desarrollando

Tu cerebro sigue desarrollándose hasta más o menos los 25 años. Usar marihuana mientras tu cerebro se está desarrollando puede afectar:

- La memoria
- El aprendizaje
- Las relaciones con otras personas
- La concentración
- La salud mental
- Las emociones

Puedes ver gente usando marihuana en línea

Consumir mucha marihuana en poco tiempo puede causar ansiedad, paranoia, náuseas y otros síntomas. Es mejor **empezar con poco e ir despacio**.

Los comestibles, como las gomitas, pueden tardar más en hacer efecto que fumar o vapear. A veces pueden pasar **hasta 4 horas** para sentir los efectos. Consumir más porque "aún no sientes nada" puede hacer que los efectos sean demasiado fuertes o que te sientas muy mal.

Conduce con precaución

Conducir bajo los efectos de la marihuana es ilegal y peligroso. La marihuana reduce el tiempo de reacción y dificulta la concentración. Nunca consumas marihuana antes ni mientras conduces, ni aceptes que te lleve alguien que la haya consumido. Planifica con tiempo para conducir sobrio o utiliza el transporte público.

Consejo: Algunas familias eligen una palabra o frase secreta. Puedes enviarla por mensaje de texto a un adulto de confianza cuando necesites ayuda. Por ejemplo, si necesitas que te lleven a casa de forma segura.

Señales de que el consumo de marihuana puede ser un problema

Cuando alguien usa marihuana de forma habitual, incluso aunque le cause problemas, podría ser una señal de un **trastorno por consumo de cannabis** (CUD, por sus siglas en inglés). CUD es un problema de salud real y es más común en personas que empiezan a usar marihuana a una edad temprana.

Las señales del trastorno por consumo de cannabis incluyen:

- Querer dejar de usar marihuana o usar menos, pero no poder hacerlo
- Pasar mucho tiempo usando marihuana
- Tener muchas ganas de usar marihuana con frecuencia
- Perder interés en pasatiempos o actividades que antes disfrutabas
- Tener problemas en casa, en la escuela o con los amigos por usar marihuana
- Usar marihuana en situaciones peligrosas (como antes de conducir o mientras conduces)
- Necesitar más marihuana para sentir los mismos efectos

¿Tienes alguna pregunta?

Habla con alguien de confianza

Hablar con alguien de confianza puede ayudar. Puede ser uno de tus padres o un cuidador, un profesor, un entrenador, un médico o cualquier otro adulto de confianza.

¿Necesitas ayuda ahora?

988, línea de crisis y prevención del suicidio

Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o chatea en línea en 988lifeline.org

Gratis. Disponible 24/7. Confidencial.

¿Sientes estrés o mucha presión?

Visita bewell.ny.gov

Accede a herramientas rápidas para calmar tu mente, manejar el estrés y dormir mejor.

¿Te preocupa el uso de sustancias — el tuyo, el de un amigo o el de un familiar?

Llama al **1-877-8-HOPENY** o envía un mensaje de texto con la palabra **HOPENY (467369)**

Apoyo gratuito y sin prejuicios, en cualquier momento.

¿Sientes mareo o malestar por haber usado demasiado cannabis? ¿Lo usaste sin querer?

Llama al Centro de Control del Envenenamiento para obtener ayuda: **1-800-222-1222**.

Llama al 911 si hay una emergencia médica.

¿Te interesa aprender más sobre la marihuana?

Conoce los datos. Toma decisiones informadas.

Escanea para visitar:

cannabishonestly.org



843-OCM-SP | 8/13

DESTINATARIOS

Jóvenes (de entre 11 y 17 años)

FORMATO

Tarjeta vertical de 4 x 11



Empodera a los jóvenes a buscar alternativas saludables mediante estrategias prácticas para el día a día, preguntas para la reflexión y actividades dinámicas. Estas estrategias fortalecen la resiliencia, la autoconsciencia y el bienestar emocional, más allá del uso de cannabis o otras sustancias.



Office of Cannabis Management



DESTINATARIOS

Jóvenes (de entre 11 y 17 años)

FORMATO

Cuadernillo de 8 x 11

Calcomanía de Cannabis Sin Rodeos

Un recurso para exhibir en comunidades de todo el estado de Nueva York, que conecta a los jóvenes y adultos de confianza (padres, docentes, entrenadores, consejeros escolares y más) con los recursos de Cannabis Sin Rodeos para apoyar conversaciones informadas sobre el cannabis. Por ejemplo, un consejero escolar podría colocarla en su cartelera de recursos, o una organización comunitaria podría exhibirla en una ventana.



DESTINATARIOS

Padres, maestros, entrenadores, consejeros escolares

FORMATO

Calcomanía de 3x5

Reconocimiento al panel asesor de educación sobre Cannabis

Cannabis Sin Rodeos se creó gracias a la orientación y experiencia del Panel Asesor de Educación sobre el Cannabis. Sus aportes ayudaron a fortalecer los recursos educativos, mensajes y el enfoque de la campaña.

El panel está integrado por 15 miembros que cuentan con experiencia en todo el estado en las siguientes áreas:

→ Salud pública

→ Educación

→ Atención médica

→ Desarrollo juvenil

→ Prevención

→ Perspectivas de familias y cuidadores

Gracias a los miembros

Escanee el código QR para obtener más información sobre el Panel Asesor de Educación sobre el Cannabis.



**Gracias
por
colaborar con
nosotros**

**CANNABIS
SIN RODEOS**



**Office of Cannabis
Management**

Los jóvenes tienen preguntas.
Las familias buscan información confiable.
Las comunidades piden recursos prácticos.

Juntos, podemos ayudar a más neoyorquinos a
navegar las conversaciones sobre el cannabis con
honestidad, curiosidad y empatía.



ESCANEA AQUÍ
PARA VISITAR
[CANNABISHONESTLY.ORG](https://cannabishonestly.org)

¿Sabía que puede solicitar recursos
educativos gratuitos sobre cannabis
basados en evidencia, que cubren la ley, los
efectos en la salud, el uso más seguro, el
cannabis medicinal y más—incluyendo la
colección impresa completa de Cannabis
Honestly, a través de la Biblioteca de
Educación sobre el Cannabis?



¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

✉ education@ocm.ny.gov

📷 [cannabishonestly](https://www.instagram.com/cannabishonestly)

📘 [canna.honestly](https://www.facebook.com/canna.honestly)