

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 puede hacer que reacciones más lento 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.

