

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

