Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis

Puntos de conversación y diagrama de diapositivas

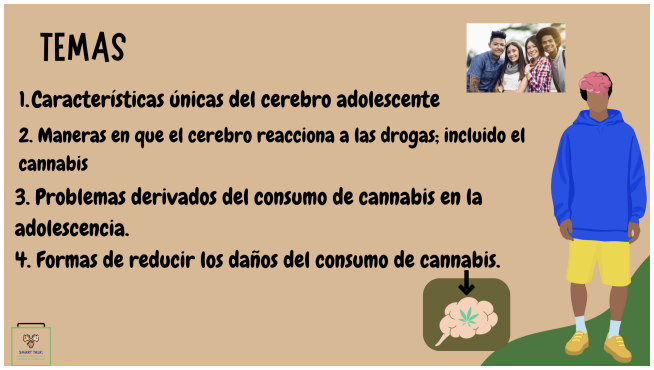
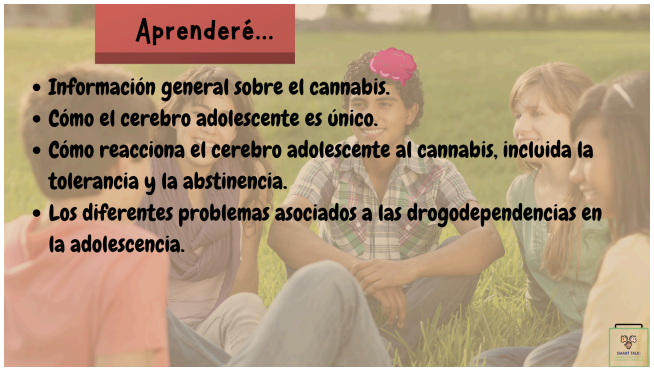
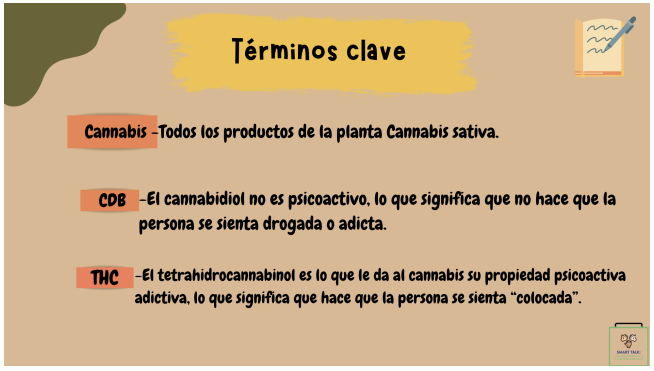


Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

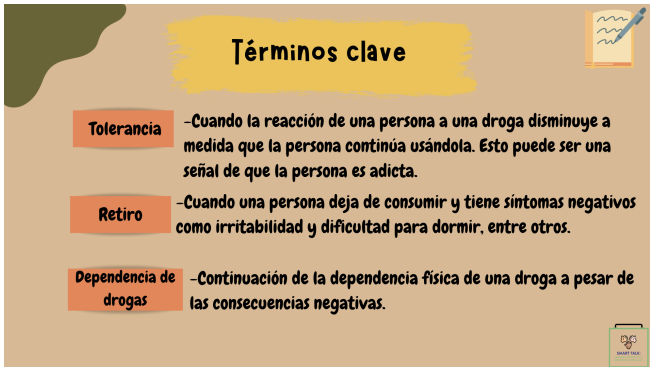
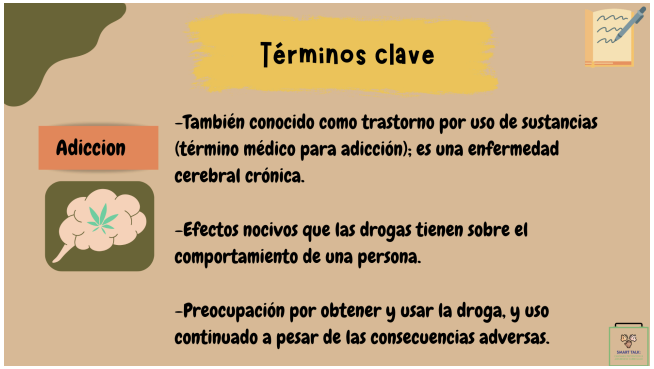
Páginas	Imagen	Puntos de conversación
1		• Hoy empezaremos nuestro currículo sobre el cannabis, que consta de cinco lecciones. • En la lección de hoy, la primera del currículo, hablaremos sobre nuestro cerebro. • Pero, antes de empezar, veamos algunas de las normas de nuestra comunidad/grupo.
2		• Educadores: como esperamos que hayan visto en las instrucciones de esta lección 1, esperamos que se hayan registrado en nuestro panel. Puede encontrar instrucciones y más información en https://med.stanford.edu/halpern-felsher-reach-lab/panel-de-datos-curriculares.html • Además, haga que sus estudiantes completen estas encuestas previas y posteriores. Pueden acceder a la encuesta previa mediante el código QR de esta diapositiva o en https://qrco.de/behjhe • Al final del plan de estudios, pida a los estudiantes que respondan la encuesta posterior; los enlaces se pueden encontrar en las diapositivas al final del plan de estudios. ¡Gracias!

3		• (Nota: Esta diapositiva es opcional, puede usar estas normas o las que usted haya establecido en su propia clase). • Estas son las normas de nuestra comunidad: • Micrófono único (explique qué significa, si es necesario): Cuando una persona habla, nadie interrumpe. • *Un pasito p'alante, un pasito p'atrás* (explique qué significa, si es necesario): Si ven que hablan demasiado, den un paso atrás y escuchen lo que dicen los demás y déjales espacio para que hablen. Si sienten que se quedan para sus adentros lo que piensan, den un paso adelante y compártanlo con el grupo. • La norma de Las Vegas (explíquela, si es necesario): Nuestra clase es un espacio confidencial donde compartir. • (Deletree): R-E-S-P-E-C-T (la canción de Aretha Franklin). • Afirmaciones en primera persona (explique qué significa, si es necesario): Se trata de decir “Yo pienso que” o “creo que” en vez de “no te importa lo que pienso o siento”. • Nada de menosprecios. • Todo el mundo tiene distintas experiencias con respecto al consumo de cannabis. No vamos a menospreciar a nadie en esta clase por haber consumido o no haber consumido cannabis. • (Pregunte a los estudiantes): • ¿Hay alguna otra norma que quieran agregar a las normas de nuestra comunidad? (Escríbalas en la pizarra o incluirlas en las diapositivas).

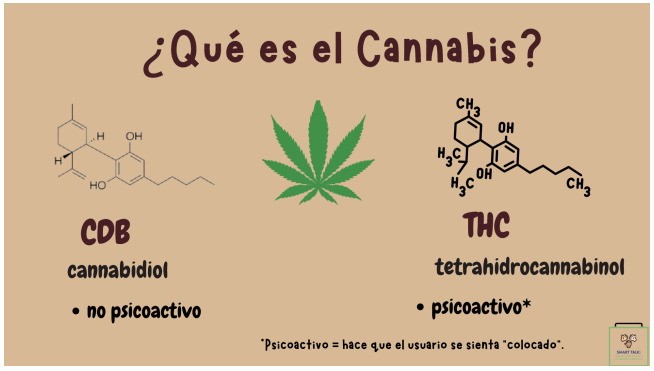
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

4		• Los principales temas que trataremos hoy en esta lección incluyen las características únicas del cerebro adolescente, las maneras en las que el cerebro reacciona a drogas como el cannabis y los numerosos problemas que pueden ocurrir al consumir cannabis siendo adolescente. Además, trataremos las maneras en que se pueden reducir los daños producidos por el consumo de cannabis.
5		• Esto es lo que aprenderán hoy. ○ (Nota para el profesor): Lea la diapositiva. • También aprenderán terminología nueva durante la lección, que incluye palabras como *tolerancia*, *drogodependencia*, *adicción* y *abstinencia*. • A continuación veremos todos esos términos.
6		• Antes de empezar, veamos algunos de los términos clave que mencionaremos y que desarrollaremos en esta lección y en las demás. • Vamos a ello. ○ (Nota para el profesor): Lea la definición de *cannabis*. • La gente suele usar la palabra *marihuana* para referirse al cannabis. El término científico es *Cannabis sativa*. • Aquí usaremos el término *cannabis* durante todas las lecciones del currículo. ○ (Nota para el profesor): Siga leyendo los términos clave. Bibliografía:

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

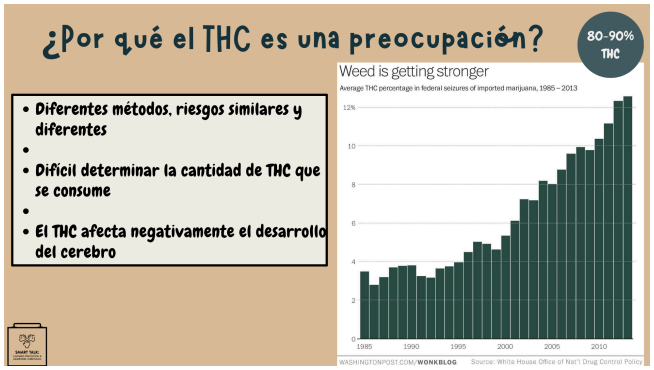
		• https://www.nccih.nih.gov/health/cannabis-marijuana-and-cannabinoids-what-you-need-to-know
7		• Aquí verán algunos términos clave más que usaremos. ○ (Nota para el profesor): Lea la diapositiva. • En esta lección, usaremos la palabra *drogodependencia* como el término para referirnos al consumo de drogas por parte de adolescentes.
8		• El último término que revisaremos es *adicción*. ○ (Nota para el profesor): Lea la diapositiva.

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

9		• Como decíamos antes, usaremos la palabra *cannabis* durante todo el currículo. • Ahora bien, ya sabemos que no todos los adolescentes lo llaman así. ¡Vamos a entrar en materia! • Les invito a que digan en voz alta cualquier término que conozcan para referirse al cannabis. • (Nota para el profesor): Registre las respuestas de los estudiantes en una pizarra o póster. Haga referencia a las respuestas de los estudiantes a medida que avanza la presentación.
10		• Todos estos términos se usan para referirse al cannabis. Ustedes han mencionado solo algunos de ellos, porque existen al menos 1,200 términos de argot para referirse al cannabis. • Los distintos términos pueden reflejar la percepción cultural del cannabis a lo largo de los años, así como el estigma y la vergüenza que conlleva el cannabis bajo sus muchas denominaciones. • Usar el término *cannabis* nos permite hablar sobre él basándonos en datos y sin juzgar.
11		• Bien, ¿qué es el cannabis? • El cannabis es una planta. • En el cannabis encontramos dos sustancias químicas que causan efectos directos en el cuerpo y son de las que más se habla cuando se menciona el cannabis. Se trata de: • el THC (o tetrahidrocannabinol) y el CBD (o cannabidiol). • Hablemos sobre estas dos sustancias. Bibliografía: • https://www.healthline.com/health/sativa-vs-indica • https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/what-you-need-know-and-what-were-working-find-out-about-products-contai

		ning-cannabis-or-cannabis
12		• El CBD (o cannabidiol) no produce un estado de euforia (el “high”) ni nos vuelve adictos. De hecho, se dice que sirve de cura para múltiples afecciones médicas, pero la mayoría de esas afirmaciones son una exageración. • Hasta el momento, solo existen pruebas de que puede ser seguro y eficaz que los médicos lo receten a pacientes con ciertas afecciones, como las convulsiones. Bibliografía: • https://www.healthline.com/health/sativa-vs-indica • https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/what-you-need-know-and-what-were-working-find-out-about-products-containing-cannabis-or-cannabis
13		• El THC (o tetrahidrocannabinol) es lo que le da al cannabis propiedades psicoactivas adictivas, es decir, es lo que le produce a quien lo consume el estado de euforia (el “high”). A veces, se usa una versión sintética del THC (que no se hace a partir de la planta) para ayudar a los pacientes con cáncer a tolerar los efectos de la quimioterapia. • Tanto el THC como el CBD se pueden usar bajo supervisión de un profesional médico, pero solo en determinadas circunstancias, como los tratamientos contra el cáncer o enfermedades graves como la epilepsia. • En cualquier caso, deben hablar siempre con su padre o madre, o con su médico, acerca de si el cannabis medicinal es adecuado para ustedes o no. Bibliografía: • https://www.healthline.com/health/sativa-vs-indica • https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/what-you-need-know-and-what-were-working-find-out-about-products-containing-cannabis-or-cannabis

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

14		• De momento, recuerden que ningún método de consumo es seguro, sobre todo para la gente joven. • Es muy difícil determinar la cantidad de THC que se consume, ya que cada método e incluso cada lote de THC puede variar. • Esto supone un problema, ya que algunos métodos pueden contener una concentración de THC realmente elevada. • En la década de 1970 y 1980, la mayoría del cannabis tenía un contenido de THC de entre el 3 y el 5%, mientras que actualmente el promedio de THC que contienen los productos que se venden en forma de planta tienen alrededor del 20%, y los productos que se extraen de dicha planta, como ceras y concentrados, suelen tener entre el 80 y el 90% de THC. • Eso supone una cantidad de THC enorme que puede provocar muchos problemas de salud, tal como veremos en breve. • Concretamente, hay investigaciones que demuestran que el THC puede afectar de manera negativa al desarrollo del cerebro adolescente. Bibliografía: • https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cannabis

15		• Ahora que hemos hablado un poco sobre el cannabis, ¿pueden decirme algunos riesgos y beneficios que hayan oído sobre el cannabis?
		  ○ (Nota para el profesor): Espere a las respuestas. A continuación, registre las respuestas de los estudiantes en una pizarra o un póster. Haga referencia a las respuestas de los estudiantes a medida que avanza la presentación.
		• Posibles riesgos percibidos:
		  ○ Hace que la gente sufra pérdida de motivación, disminuye el rendimiento académico, puede crear problemas en casa, provoca efectos perjudiciales para la salud.
		• Posibles beneficios percibidos:
		  ○ Hace sentir bien, ayuda con el estrés y la ansiedad,

		sirve para experimentar, ayuda a dormir, hace que el tiempo pase más rápido, hace olvidar los problemas. ● Muchas gracias por las respuestas, se lo agradezco. ● A lo largo de esta lección, veremos cómo el cannabis afecta a un cerebro en desarrollo.
16		● Teniendo en cuenta estos riesgos y beneficios, ¿cuáles podrían ser algunas razones por las que una persona decide consumir cannabis? ○ (Nota para el profesor): Escuche algunas respuestas. ● Bien, muchas gracias por las respuestas. ● Dos motivos frecuentes que la gente da para consumir cannabis son: “Me hace sentir bien” y “Me ayuda con el estrés”. ● Ahora exploraremos esos dos motivos centrándonos en qué manera el cannabis afecta al cerebro.
17		● Hablemos ahora sobre el cerebro con mucho más detalle. ● Parte del motivo que hace que la gente piense que el cannabis les hace sentir bien se debe a lo que sucede DENTRO del cerebro.

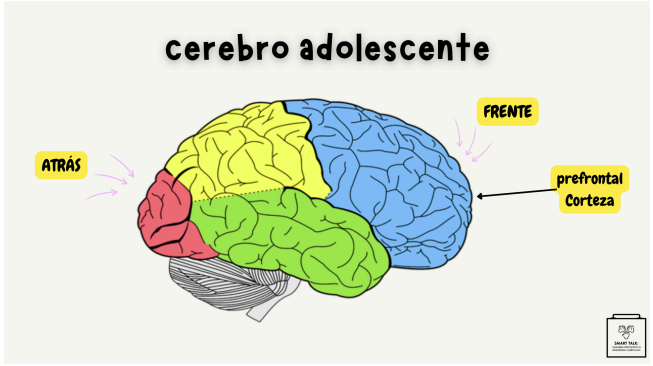
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

18		• (Nota para el profesor): Lea la diapositiva.
19		• El cerebro de cada persona es único. • En este momento de sus vidas, se supone que están descubriendo con qué cosas disfrutan, cuáles son sus talentos, su personalidad y sus valores.
20		• Ahora vamos a hacer una actividad rápida para demostrar que nuestros cerebros son diferentes a los de los demás. • Les voy a mostrar unas imágenes, y quiero que ustedes me muestren el pulgar hacia arriba si les gusta lo que se ve en la imagen, o el pulgar hacia abajo si no les gusta. • ¿A punto para empezar?

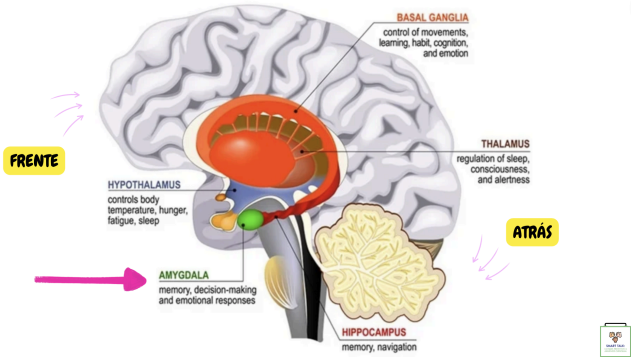
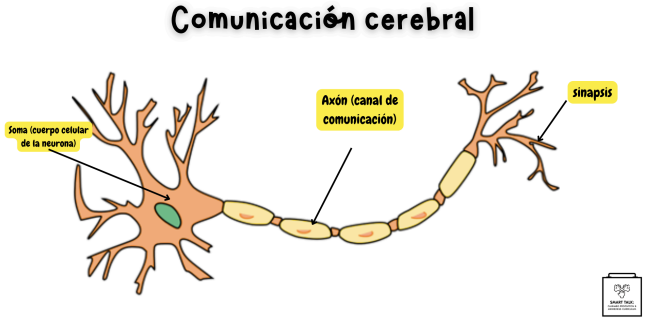
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

21		• La pizza con piña. • ¿Pulgar hacia arriba o hacia abajo?
22		• Pintar. • ¿Pulgar hacia arriba o hacia abajo?
23		• ¿Y el yoga? • ¿Pulgar hacia arriba o hacia abajo? • Como pueden ver, todos tenemos preferencias distintas. Eso se debe a que nuestro cerebro puede responder de manera distinta ante una misma cosa. • Les pido que se acuerden de esto a medida que avanzamos en la lección de hoy.

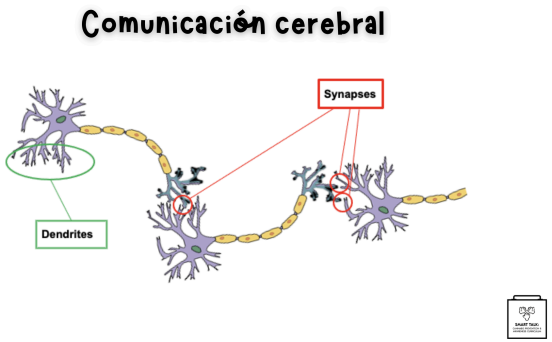
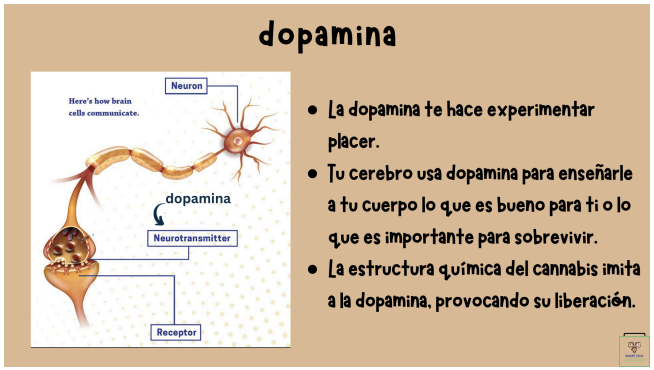
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

24		• Ahora mismo, la función de su cerebro consiste en: • Aprender cómo construir relaciones sanas y por qué seguramente les importan tanto sus amigos y relaciones; • Encontrar y desarrollar nuevas habilidades y explicar por qué pasarlo bien seguramente sea una prioridad para ustedes; • Descubrir qué les hace sentir bien. • Probablemente, ya tengan algún tipo de música preferido, un alimento preferido o una afición preferida.
25		• La pregunta sería, ¿por qué son tan distintos nuestros cerebros (y, por lo tanto, aquello que nos gusta y lo que no nos gusta)? Empecemos hablando de la anatomía del cerebro y luego seguiremos con la función cerebral.
26		• A menudo, encontramos múltiples áreas del cerebro que funcionan a la vez para ayudarnos a hacer varias cosas. • Por ejemplo, cuando caminamos, necesitamos la participación de varias áreas del cerebro, que cubren desde nuestra decisión de empezar a andar hasta ponernos de pie y dar el primer paso. • Nuestro cerebro se desarrolla de la parte posterior a la parte frontal durante la infancia, la adolescencia e incluso durante los primeros años de la edad adulta. • Las primeras áreas en desarrollarse son las cercanas a la parte posterior del cerebro, que son las que controlan cosas como la coordinación, la visión y las emociones.

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

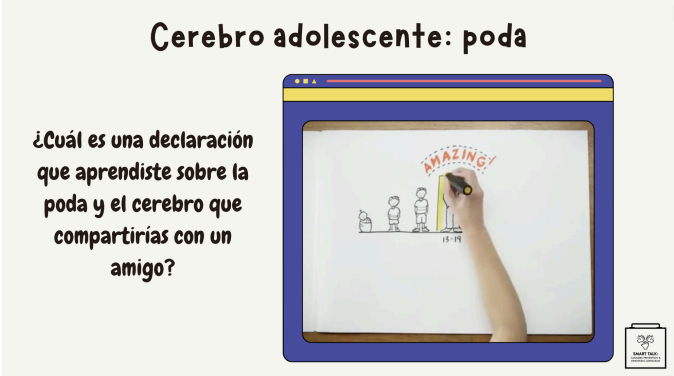
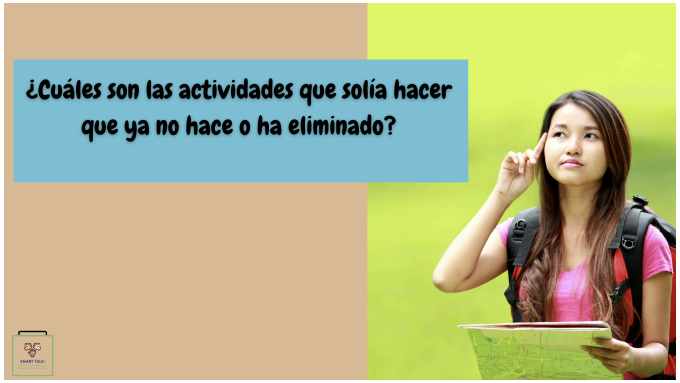
		• Durante la adolescencia se sigue desarrollando la parte frontal del cerebro (llamada *corteza prefrontal)*, que usamos para ayudarnos a tomar decisiones. De hecho, no deja de desarrollarse hasta los 25 años aproximadamente. Bibliografía: • http://www.drugfree.org/why-do-teens-act-this-way/adolescent-brain-and-behavior/
27		• Aquí tienen distintas partes del cerebro y su función. • Una de las muchas partes del cerebro que se ven afectadas por el consumo de drogas es la amígdala. • La amígdala interviene en la memoria y las respuestas emocionales. • De hecho, la amígdala se vuelve cada vez más sensible a medida que aumenta el consumo de drogas. Con el paso del tiempo, una persona que sufra un trastorno por consumo de drogas usará estas sustancias para aliviarse del malestar más que para sentir un estado de euforia. Bibliografía: • https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain
28		• Nuestro cerebro también se comunica con el cuerpo. • Para que nuestro cuerpo funcione, las distintas partes del cerebro necesitan comunicarse entre sí. • La neurona es la principal célula de señalización del sistema nervioso. La interacción entre los miles de millones de neuronas en el sistema nervioso es lo que permite que nuestros cuerpos funcionen y lo que nos permite pensar y movernos. • La neurona está compuesta por varias partes. El soma es el motor de la neurona y el lugar donde se encuentra el núcleo; es el encargado de dar las instrucciones sobre lo que hay que hacer al resto de partes de la célula.

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

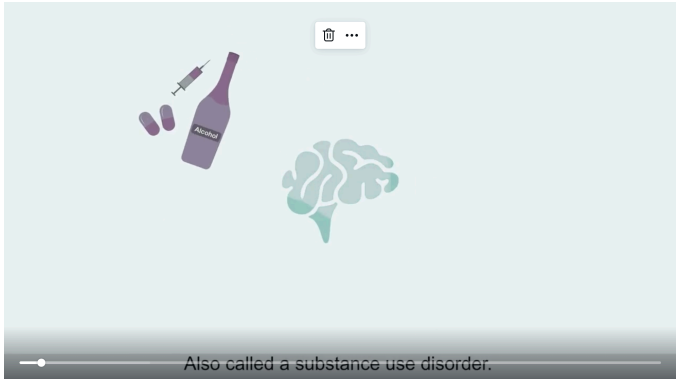
		• También está el axón, que es el canal que lleva información desde el soma hasta la sinapsis (el extremo final de la neurona). • La sinapsis es la parte en la que dos neuronas se comunican al enviar señales químicas llamadas *neurotransmisores*. Bibliografía: • https://psych.athabascau.ca/html/Psych289/Biotutorials/1/soma.shtml
29		• Para que las neuronas puedan comunicarse, la señal eléctrica debe viajar entre neuronas. • Esa señal empieza en una neurona, viaja por el espacio entre la misma llamado *sinapsis* y, a continuación, conecta con la próxima neurona. • La parte de la neurona que recibe la señal se llama *dendrita*. • La señal sigue avanzando mediante neuronas conectadas. • Además, las dendritas contienen receptores para los neurotransmisores que liberan las neuronas que están cerca.
30		• Los neurotransmisores trasladan señales químicas (“mensajes”) de una neurona (célula nerviosa) a la siguiente célula objetivo. La dopamina es un gran ejemplo de un neurotransmisor. • (Nota para el profesor): Lea la diapositiva. Bibliografía: • https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22513-neurotransmitters#:~:text=What%20are%20neurotransmitters%3F • https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain

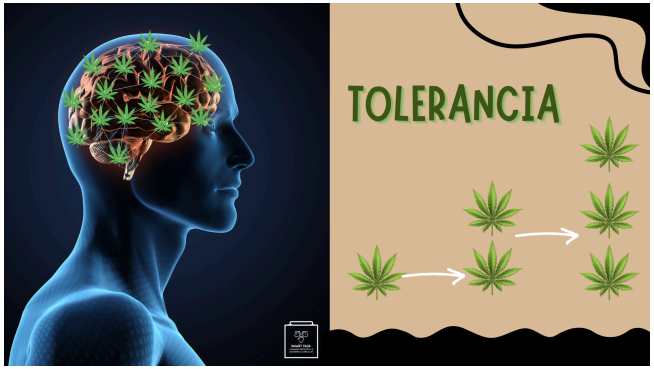
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

31		• Durante la adolescencia, el cerebro aumenta considerablemente la cantidad de sinapsis o las conexiones entre las neuronas del cerebro. En realidad, en esa época producimos conexiones de más. • El cerebro de un adolescente es un poco como un sistema de autopistas con muchos vehículos: hay muchas conexiones nuevas, como si fueran carreteras que llevan a todos lados.
32		• Y también hay mucho tráfico. Eso significa que su cerebro está recibiendo muchos estímulos ahora mismo. Básicamente, las sustancias químicas de su cerebro sienten como si estuvieran en un gran atasco en la autopista. • Por eso, si bien el cerebro funciona bien, a veces esa gran cantidad de tráfico hace que se reduzca la velocidad con la que procesan la información. ¡Y eso es algo completamente normal y bueno! • De hecho, ese es el motivo por el cual los adolescentes son tan creativos, se les da tan bien la música, el baile y cualquier otra forma de arte, entre otras cosas.
33		• A medida que envejecemos, el cerebro empieza a “podar” o a recortar algunas de esas conexiones adicionales para ayudarnos así a integrar lo aprendido. • Entre los 20 y los 25 años, el cerebro ha reducido la cantidad de sinapsis (o “autopistas”), y eso es positivo, ya que permite que haya una comunicación cerebral más centrada. • Además, durante esa época, las neuronas experimentan una mayor mielinización, lo que significa que crean una especie de revestimiento o canales conectores (“carreteras”) entre las neuronas. De esta manera pueden procesar información (o viajar de un lugar a otro) de una manera más fluida y eficiente. • A veces nos referimos a este proceso como “el cableado”,

		porque cuanto más se repite, más se conecta el cerebro para seguir haciéndolo. ● Cuando empecemos a hablar sobre la nicotina y cómo afecta al cerebro, volveremos a referirnos a estos conceptos, especialmente al concepto de *poda neuronal*.
34		● Antes de continuar, veamos un breve video que resume las sinapsis y la poda neuronal. ○ (Nota para el profesor): DETENGA el video en el minuto 3:36, antes de “MINDSIGHT Exercises”. ● Mientras ven el video, quiero que anoten en su cuaderno la respuesta a la pregunta que aparece en la diapositiva. Después pondremos en común las respuestas. ○ (Nota para el profesor): Una vez acabado el video, deje unos minutos a los estudiantes para que anoten sus ideas, y luego pida a una, dos o más personas que compartan con el grupo lo que han escrito.
35		● Profundicemos un poco más sobre este tema. ¿Cuáles son algunas de las actividades que solían hacer pero que ya no hacen o que han ido “podando” (haciendo cada vez menos)? ● Piensen en actividades que hicieran o habilidades que tuvieran cuando estaban en la escuela media y que ya no hagan o tengan. ○ (Nota para el profesor): Deje una pausa para que los estudiantes respondan; si es necesario, ofrezca algunos ejemplos. ● Algunos ejemplos podrían ser hablar varios idiomas o tocar un instrumento musical.

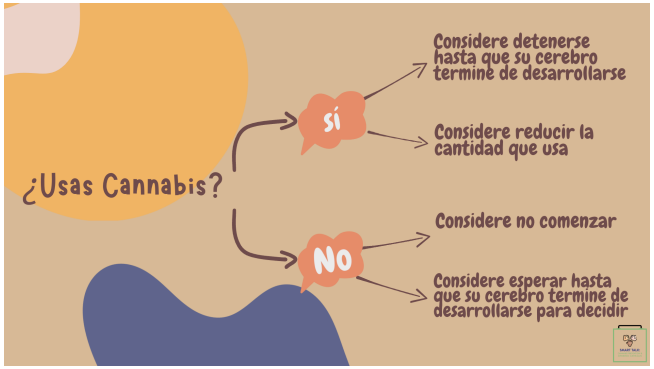
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

36		• Ahora que hemos aprendido acerca del cannabis y sobre cómo se desarrolla el cerebro, hablemos sobre cómo el cannabis afecta al cerebro.
37		• Empezaremos con un video donde se repasan distintos datos sobre el cerebro que aprendimos antes en esta lección. • Además, veremos una introducción al tema de las adicciones, algo que también se conoce como *trastorno por consumo de cannabis*. • (Empiece a reproducir el video).
38		• ¿A qué nos referimos cuando hablamos de drogodependencia? • La drogodependencia es cuando una persona consume drogas de manera continuada y eso empieza a interferir en su vida diaria. • Cuando se es joven, se puede desarrollar dependencia del cannabis, mucho más durante la adolescencia que en la edad adulta. • A veces es difícil predecir los efectos del cannabis y, de hecho, dependen en gran medida de la cantidad que se consuma y en qué forma, entre otras cosas. • Ahora bien, la drogodependencia puede ser una señal de que

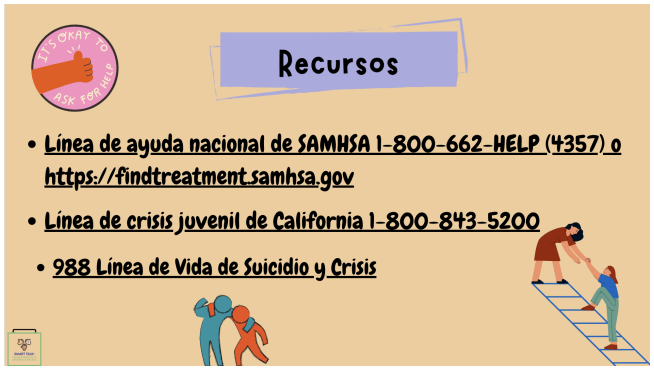
		es necesario buscar ayuda de un profesional. Bibliografía: ● Safety First, Lesson 3, How Drugs Work. ● Safety First, Lesson 6, Cannabis Part 2.
39		● En la adolescencia —un periodo vital en el que el cerebro experimenta grandes cambios—, el consumo de cannabis supone un riesgo extremo. ● El consumo habitual de cannabis por parte de un adolescente puede causarle adicción y también aumenta el riesgo de sufrir alguna enfermedad mental grave. ● De hecho, 9 de cada 10 personas que tienen problemas de adicción a las drogas empezaron a consumirlas durante su adolescencia. Bibliografía: ● https://www.cdc.gov/marijuana/factsheets/pdf/MarijuanaFactSheets-Teens-508compliant.pdf
40		● El problema de las drogas como el cannabis es que, una vez que se empiezan a consumir para sentirse bien, pueden provocar que el cerebro de esa persona quiera más y más. ● A medida que el cerebro pide más, aumenta también la cantidad de droga necesaria para sentir el mismo estado de euforia. A esto se le llama *tolerancia*. ● La tolerancia se produce cuando una persona necesita una mayor cantidad de una sustancia para conseguir el mismo efecto; en el caso del cannabis, la tolerancia se puede desarrollar muy rápidamente. ● Asimismo, el consumo de cannabis habitual o excesivo puede hacer que se desarrolle tolerancia y dependencia a esta droga y, con el paso del tiempo, podría provocar un trastorno por consumo de cannabis (es decir, una adicción), como hemos comentando antes. ● Con el cannabis, lo que puede provocar la tolerancia y la

		dependencia a la droga es el THC, no el tipo de productos de cannabis que se consuman. ● Lo que está claro es que todos y cada uno de los distintos tipos de cannabis pueden afectar al cerebro.
41		● El término médico para referirnos a la adicción es *trastorno por consumo de cannabis*. ● Unas 3 de cada 10 personas que consumen cannabis sufren un trastorno por consumo de cannabis. ● El trastorno por consumo de cannabis sucede cuando alguien es incapaz de dejar de consumir cannabis, incluso aunque les provoque problemas sociales o de salud. ● Algunas señales y síntomas que denotan un trastorno por consumo de cannabis son, por ejemplo, los intentos de dejarlo pero ser incapaz o renunciar a actividades importantes con familia y amigos porque tiene que consumir la droga. ● El riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de cannabis es mayor en aquellas personas que empiezan a consumir cannabis en su juventud o adolescencia y entre las que lo consumen con mayor frecuencia. Bibliografía: ● https://www.cdc.gov/marijuana/factsheets/pdf/marijuanafactsheets-teens-508compliant.pdf
42		● La abstinencia es una sensación muy desagradable. ● Se produce porque el cerebro piensa que necesita el cannabis para sobrevivir. ● Entre otros síntomas, cabe citar el ansia por consumir cannabis, rabia, dolores, depresión, incapacidad para concentrarse y alteraciones del sueño. Bibliografía: ● Inaba & Cohen (2014). *Uppers, Downers, All Arounders*.

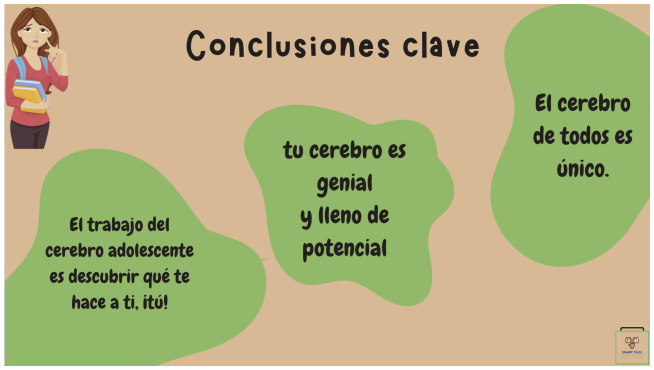
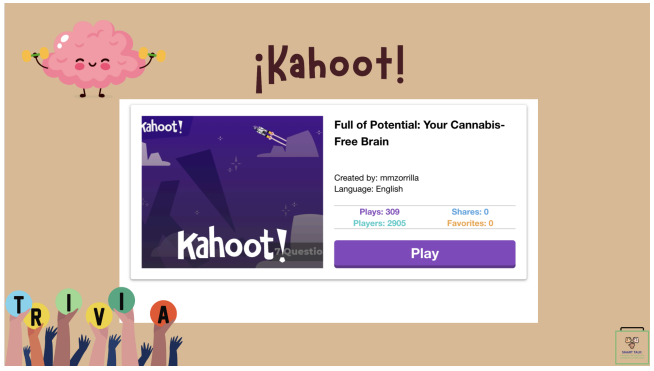
Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

43		• El consumo de cannabis también se ha relacionado con diversas afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad social. • Algunas personas sienten náuseas, ven u oyen cosas que realmente no existen, o tienen miedo y ansiedad tan intensos que sienten que les falta el aire o que están sufriendo un ataque al corazón o un ataque de pánico. • En la próxima lección también hablaremos sobre otros efectos en la salud que el cuerpo sufre debido al cannabis. Bibliografía: • https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/teens.html • Safety First (La Seguridad es lo Primero), Lección 6: Cannabis Parte 2.
44		• Después de todo lo aprendido, aquí les muestro un pequeño gráfico con posibles elecciones que pueden hacer. • Si consumen cannabis, tal vez deberían plantearse dejarlo, al menos hasta que su cerebro se haya desarrollado completamente. Además, si consumen cannabis, consideren al menos reducir la cantidad que toman. • Si no consumen cannabis, lo ideal es no empezar a consumirlo o esperar hasta que su cerebro haya acabado de desarrollarse para poder decidir si quieren consumirlo o no.

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

45		• Como educadores, padres y madres y mentores, estamos aquí para ayudarlos y guiarlos, pero son ustedes quienes deben tomar la decisión acertada por su cuenta. • A continuación les dejo varios recursos para su propio uso o para alguien que conozcan. ○ (Nota para el profesor): Imprima y comparta estos recursos con sus alumnos. • La SAMHSA National Helpline (línea telefónica de abuso de sustancias y salud mental) es un recurso disponible si se necesita ayuda para buscar un tratamiento para dejar el cannabis u otro tipo de droga. • La California Youth Crisis Line (línea telefónica de atención a la juventud en crisis) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. • La 988 Suicide & Crisis Lifeline (línea telefónica de atención para suicidio y crisis) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
46		• Otro recurso es la Stanford REACH YAB (Youth Action Board [Junta de acción juvenil]) del laboratorio Stanford REACH, Stanford School of Medicine (Facultad de Medicina de Stanford). • Se trata de un grupo de educadores en materia de salud que hacen labores de difusión, educación entre pares y mucho más. Les invito a que echen un vistazo a este recurso cuando tengan ocasión y les sigan en su Instagram si quieren estar conectados.

Lección 1: Lleno de Potencial: Tu Cerebro Libre de Cannabis (Secundaria/Bachillerato)

47		• (Nota para el profesor): Pídale a un alumno que lea en voz alta cada uno de los mensajes clave.
48		• (Nota para el profesor): Pídale a un alumno que lea en voz alta cada uno de los mensajes clave.
49		• (Nota para el profesor): Haga clic en el enlace incrustado de Kahoot.