

¡Tu Cerebro es Tu Mejor Amigo!

Existe una parte de tu cerebro llamada la amígdala que está extremadamente activa durante la adolescencia. Para verla funcionar al instante, piensa en algo que te de miedo. Por ejemplo, de pronto te asustan las arañas porque te picó una viuda negra cuando tenías 5 años. ¿Qué sientes hoy cuando ves una araña? Probablemente se te acelere el corazón de sólo pensarlo. Tu respuesta emocional negativa se almacenó en la amígdala, y ese recuerdo te hace caer en cuenta que debes evitar las arañas. Se trata de una característica protectora porque

BFFF!

aumenta tu motivación para EVITAR cosas dañinas.

Lo mismo ocurre con la marihuana. El consumo de marihuana puede tener algunas consecuencias negativas que pueden cambiar tu vida para

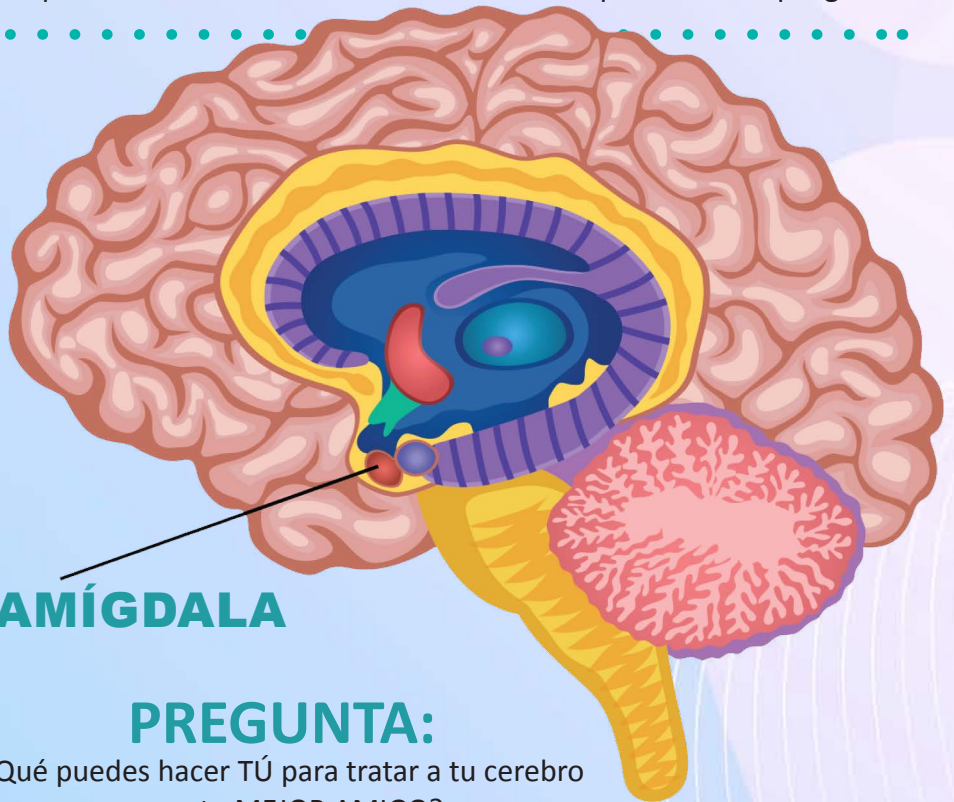
siempre. Tu cerebro es el único que tienes, y la marihuana puede dañarlo. Tu cerebro es tu mejor amigo y no quieres hacerle daño. Confían el uno en el otro y cúidense mutuamente. Tu cerebro intenta ser tu mejor amigo ayudándote a mantenerte a salvo. A veces, el miedo sano es una motivación para evitar el peligro.

Tu amígdala te da un miedo Miedo saludable de:

- Desencadenar esquizofrenia o delirios paranoides
- Dañar tu memoria para que no puedas tener éxito en la escuela
- Perder a tus amigos
- No alcanzar tus objetivos en el futuro

En su lugar, trata tu cerebro como tu MEJOR AMIGO:

- Evita TODOS los productos y sustancias con THC
- Elige amigos que apoyen tus motivaciones
- Cuida tu cerebro con comidas saludables
- Céntrate en los objetivos que quieres alcanzar



AMÍGDALA

PREGUNTA:

¿Qué puedes hacer TÚ para tratar a tu cerebro como tu MEJOR AMIGO?

REFLECT

