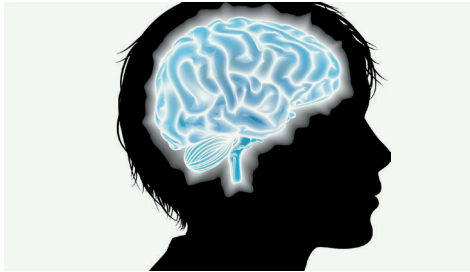




CAMBIOS DE HUMOR

La nicotina te puede causar ansiedad, irritabilidad e impulsos que pueden controlar tu vida.



DESARROLLO CEREBRAL

La nicotina es un veneno y una droga muy altamente adictiva que puede dañar tu desarrollo cerebral.

CONSEJOS PARA DEJAR EL TABACO Y LA NICOTINA: RECUPERA EL CONTROL

Pide ayuda – Si te sientes cómodo, pídele ayuda a las personas que te rodean. Puedes pedirle ayuda a un amigo, padre, maestro, entrenador o consejero.

Prepárate bien – Presta atención cuando tengas la necesidad de consumir e identifica lo que provoca esa necesidad. Podría ser estrés por exámenes, presión de tus padres u otros factores.

Aprovecha los recursos a tu disposición – Las aplicaciones, los mensajes de texto y pidiendo apoyo a las personas en quienes confías mejorarán tus probabilidades de tener éxito.

Mantente activo – Hay muchos estudios que demuestran que el ejercicio y la actividad física pueden ayudarte a dejar de fumar y usar vaporizadores. Intenta salir a caminar o participar de alguna actividad deportiva en la escuela.

Busca una razón - Piensa en la razón más importante que tengas para dejar de fumar y usar los productos de vapear. Y recuerda siempre por qué lo haces, especialmente cuando se hace difícil dejar de fumar o vapear.



www.cyanonline.org

©2021, California Youth Advocacy Network



CONOCE LOS RIESGOS

**Apps y Recursos
para Dejar los
Vaporizadores y
el Tabaco**



QUÍMICOS

Los vaporizadores generan un aerosol que puede contener nicotina, metales y otras toxinas que provocan cáncer.



ADICCIÓN

La nicotina puede reconfigurar tu cerebro y generar una adicción a otros sustancias y productos de tabaco.

ESTOY LISTO. AYUDA ANÓNIMA Y GRATUITA



This is Quitting soporte de mensajes de texto

El soporte de texto le enviará un mensaje por día adaptado a sus necesidades para ayudarlo a dejar de vapear o usar otros productos de tabaco.

www.thisisquitting.com
Envía 'DITCHVAPE' al 88709



Aplicación quitSTART

App para registrar tus logros al dejar el tabaco y la nicotina. Obtén medallas, consejos para superar los días difíciles y juegos para distraerte y olvidarte del deseo de fumar o vapear.

teen.smokefree.gov/become-smokefree/quitstart-app



SmokefreeTXT en Español

Recurso disponible en Español para los adolescentes donde ofrecen consejos, ayuda para dejar el tabaco y la nicotina, y motivación para no volver a fumar o vapear.

teen.smokefree.gov
Envía 'ESP' al 47848



Kick It California

Una página de internet, línea de ayuda telefónica y una app para adolescentes. Disponible en inglés y español para dejar de vapear.

www.kickitca.org/es
1-800-600-8191