

**Me siento
menos abrumado.**

**La irritabilidad y los
cambios de humor
disminuyen cuando
se deja de vapear.**



ESTOY LISTO. AYUDA ANÓNIMA Y GRATUITA



This is Quitting

Aplicación y mensajes de texto con actividades para ayudarte a dejar de usar vapeadores u otros productos de tabaco. También puedes hablar con un consejero durante las 24 horas del día.

www.thisisquitting.com | Envía 'DITCHVAPE' al 88709



smokefreeTXT

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.

www.espanol.smokefree.gov | Envía 'QUIT' al 47848



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



Kick It California

Línea de ayuda para fumadores de California Una página de internet, línea de ayuda telefónica y una app para adolescentes. Disponible en inglés y español para #dejardevapear.

www.kickitca.org/es | 1-844-8-NOVAPE
Envía 'NO VAPEAR' al 66819

Consejos para dejar el tabaco y la nicotina:

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 en 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.



cyanonline.org/dejar-el-tabaco
©2023 California Youth Advocacy Network