

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



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.

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



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.

