

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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.

