

Me siento menos ansioso. Los síntomas de ansiedad disminuyen cuando dejas de vapear.



ESTOY LISTO. AYUDA ANÓNIMA Y GRATUITA



EX Program

Programa de mensajes de texto con apoyo 24/7 y mensajes diarios con consejos para dejar el tabaco y los productos de nicotina.

join.exprogram.com

Envía 'DITCHNIC' por mensaje de texto al 88709



Línea de ayuda 988 para la prevención del suicidio y crisis

Línea directa, mensaje de texto y chat basado en la web que ofrece apoyo en crisis 24/7 de consejeros capacitados y empáticos

chat.988lifeline.org

Llama o envía un mensaje de texto al 988



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



Live Vape Free

El programa Live Vape Free ofrece orientación y apoyo gratuitos para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a dejar de vapear y vivir libres de nicotina. Los padres y cuidadores también están invitados a utilizar estos recursos para apoyar y animar a los jóvenes a dejar de vapear.

VapeFreeVA.org

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.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH