

Guía Para Dejar de Usar Tabaco Para Jóvenes

Recursos para educadores, padres y mentores para apoyar a los jóvenes.

Recursos para jóvenes para dejar de vapear.

La subvención de educación para la prevención del consumo de tabaco (TUPE) apoya a los jóvenes de 6.º a 12.º grado para que conozcan los efectos dañinos de vapear y del consumo de tabaco y cannabis proporciona servicios de prevención, intervención, cesación y desarrollo juvenil en las escuelas en el condado de San Luis Obispo.

Los recursos siguientes se pueden utilizar para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar o reducir el uso de productos a base de fumar, vapear o masticar tabaco/nicotina. Todos los recursos proporcionados son gratuitos y confidenciales.



Déjalo California (Kick It California)

(Para mayores de 13 años)

El recurso gratuito para dejar de fumar de California, ayuda a las personas que fuman, vapean o consumen otras formas de tabaco. Este programa utiliza estrategias comprobadas y basadas en la ciencia. El programa crea un plan personalizado para dejar de fumar mediante llamadas telefónicas, chat y aplicaciones.

Para obtener más información: llame al **1-800-600-8191** o visita **kickitca.org**



Iniciativa de Verdad: Esto es Dejar de Fumar (Truth Initiative: This is Quitting)

(Edades 13-24 años)

This is Quitting (Esto es Dejar de Fumar) es un programa de texto gratuito y anónimo de Truth Initiative diseñado para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear. Los usuarios pueden registrarse en el programa a través de mensaje de texto. Proporcionan su edad y fecha de dejar de fumar para recibir mensajes personalizados una vez al día.

Para obtener más información: envíe un mensaje de texto con la palabra **"DITCHVAPE"** al **88709** o visite **Truthinitiative.org/thisisquitting**.



No Para Mi: Mi Camino Para Dejar de Fumar (Not for Me: My Path to Quit)

(Edades 14-19 años)

NOT for Me (No Para Mi) es un recurso voluntario en línea creado por la Asociación del Pulmón Americano (American Lung Association) para ayudar a los adolescentes que quieren dejar de consumir tabaco y productos de nicotina. El programa incluye 8 sesiones autoguiadas para ayudar a los adolescentes a aprender más sobre el tabaco y desarrollarse hábitos saludables. El programa aplica a todos los tipos de consumo de tabaco.

Para obtener más información: visite **notforme.org**



Adolescente Libre de Humo (SmokeFree Teen)

(Edades 13-17 años)

Smokefree Teen fue creado por el Instituto Nacional del Cáncer. El programa incluye la creación de un plan personalizado para ayudar a los adolescentes a dejar de vapear o fumar. Smokefree Teen también tiene un servicio de texto y una aplicación llamada quitSTART.

Para obtener más información: visite **Teen.smokefree.gov** o descargue la aplicación **"quitSTART"** en un dispositivo móvil

Para obtener más recursos locales, visite TeachVapeFree.org (para educadores) y LiveVapeFree.org (para estudiantes).



TOBACCO CONTROL PROGRAM

TobaccoFree@co.slo.ca.us

(805) 781- 5540