

# Ayude a los jóvenes a dejar de vapear o usar otros productos de tabaco



¿Conoce a algún joven como un miembro de su familia o amigo, que vapea o usa otros productos de tabaco? Al final de cuentas, la decisión de dejar el tabaco es de la persona, ¡pero sus amigos y familiares pueden brindar apoyo en su proceso para dejar el tabaco!

## Cómo brindar apoyo

- 1. Obtenga más información:** en lugar de ofrecer consejos de inmediato, intente hacer preguntas y escuchar su punto de vista, inquietudes o desafíos, y por qué comenzaron a vapear y usar productos de tabaco.
- 2. Crear un espacio seguro:** adopte un enfoque abierto y tranquilo, priorice la empatía en lugar de la crítica, y genere confianza, de modo que la persona joven se sienta segura de iniciar conversaciones sobre cómo dejar de vapear y usar otros productos de tabaco.
- 3. Brinde apoyo:** dejar el tabaco a cualquier edad es un reto. Es posible que sean necesarias varias conversaciones antes de que la persona tome la decisión de dejar el tabaco, pero no se dé por vencido. ¡Una persona joven tiene más éxito en dejar de usar el tabaco cuando cuenta con el apoyo de sus amigos y familiares!
- 4. Sea el ejemplo:** haga que su hogar sea libre de tabaco y humo, y ofrezca opciones saludables cuando surjan los antojos, como frutas crujientes, mezcla de frutas secas, chicles, mentas o palillos.
- 5. Sea paciente:** haga todo lo posible por ser paciente y constante con su apoyo. Dejar el tabaco es posible, pero no se logra de la noche a la mañana. Puede que sean necesarios varios intentos para que alguien deje el tabaco, ¡pero vale la pena!
- 6. Muestre compasión:** los cambios de humor, los deslices y los contratiempos al dejar el tabaco son comunes. Asegúrese de reconocer cualquier esfuerzo por dejar de vapear o usar productos de tabaco, incluso durante los contratiempos.



## Apoyo gratuito para dejar el tabaco

Los recursos efectivos pueden ayudar a alguien a decidir de dejar el tabaco y contribuir a su éxito a largo plazo. Explore estos recursos y compártalos con la persona que intenta ayudar cuando estén listos.

### This is Quitting

Un programa de texto diseñado para edades de 13 a 24 años, que ofrece mensajes de apoyo de otros jóvenes que han intentado o logrado dejar de fumar y de vapear.

**Envíe un mensaje de texto:** "DITCHVAPE" al 88709

**Visite:** sitio web de [This is Quitting](#)  
Servicios disponibles solo en inglés

### QuitSTART

Una aplicación de teléfono destinada para personas mayores de 13 años que ofrece consejos personalizados, apoyo para afrontar los días difíciles y animarlos después de una recaída.

**Descargue:** aplicación de QuitSTART App

**Visite:** sitio web de [QuitSTART](#)  
Servicios disponibles solo en inglés

### Kick It California

Un programa de texto, chat en línea, aplicación de teléfono, sitio web y una línea directa de asistencia para personas mayores de 13 años que ofrece apoyo personalizado a cargo de un asesor en vivo sobre cómo dejar de fumar, vapear y usar productos de tabaco sin humo.

**Envíe un mensaje de texto:** "No Vapear" al 66819

**Visite:** sitio web de [Kick It California Chat Online](#)  
**Llame al:** (800) 600-8191

### NOT for Me

Un sitio web para personas de 14 a 19 años que ofrece videos sobre cómo dejar de fumar y vapear.

**Visite:** sitio web de [NOT for Me](#)  
Servicios disponibles solo en inglés

### SmokefreeTXT para adolescentes

Un programa de texto para personas de 13 a 17 años que ofrece consejos, apoyo y motivación para dejar de fumar y vapear.

**Envíe un mensaje de texto:** "QUIT" al 47848

**Visite:** sitio web de [SmokefreeTXT for Teens](#)

## Apoyo gratuito para amigos y familiares

Consulte este recurso para obtener información adicional sobre cómo brindar ayuda a alguien que quiere dejar el tabaco.

### Become An EX

Un programa de texto para familiares y amigos que quieran ayudar a un joven dejar de vapear y fumar.

**Envíe un mensaje de texto:** "QUIT" al 202-899-7550

**Visite:** sitio web de [Become An Ex](#)

## Asistencia gratuita para la salud mental

Las personas que vapean o fuman pueden estar usando productos para lidiar con una condición de salud mental. Si ese es el caso de alguien a quien está intentando ayudar, comparta estos recursos mientras brinda su apoyo.

### California Youth Crisis Line

Un programa de texto, chat en línea y línea directa de asistencia 24 horas al día, 7 días a la semana para personas de 12 a 24 años que brinda recursos de prevención y asistencia en casos de crisis.

**Envíe un mensaje de texto:** cualquier mensaje al (800) 843-5200

**Visite:** chat en línea de [California Youth Crisis Line](#)  
**Llame al:** (800) 843-5200

### 988 Suicide and Crisis Lifeline

#### (Línea de prevención del suicidio y crisis)

Un programa de texto disponible las 24 horas al día, 7 días a la semana, chat en línea y línea directa de asistencia, un servicio de apoyo para personas en los Estados Unidos que se encuentran en situaciones de angustia, y que brinda recursos de prevención del suicidio y asistencia en casos de crisis.

**Envíe un mensaje de texto:** cualquier mensaje al 988

**Visite:** chat en línea de [988 Suicide and Crisis Lifeline](#)

**Llame al:** 988

Servicios disponibles en español