

A photograph of two women talking outdoors. The woman on the left has curly dark hair and is smiling. The woman on the right has long dark hair and is wearing a green top. They are standing in front of a brick building with a staircase.

# Ayude a sus amigos y familiares a dejar de vapear y fumar

¿Tiene un amigo o familiar que vapea, fuma o usa productos de tabaco? A fin de cuentas, la decisión de dejar el tabaco es de la persona, ¡pero usted puede brindar apoyo en su proceso para dejar el tabaco!

## Cómo brindar apoyo

- 1. Crear un espacio seguro:** busque un momento oportuno para empezar una conversación con la persona a la que desea brindar apoyo. Adopte un enfoque abierto y tranquilo, y hágale saber que está consciente de que usa tabaco o que vapea, y que estará presente para apoyarle cuando decida dejarlo.
- 2. Tenga disposición para escuchar:** realice preguntas y escuche sin juzgar. El apoyo de una persona tranquila y de confianza aumentará sus posibilidades de éxito a largo plazo para dejar el tabaco.
- 3. Promueva hábitos saludables:** sugiera actividades saludables al pasar tiempo con la persona, como realizar actividad física, explorar un nuevo pasatiempo o encontrar distracciones entretenidas, como juegos de mesa, libros, música y videojuegos.
- 4. Traiga bocadillos:** tener mentas, palillos y bocadillos, como frutas crujientes y mezclas de fruta seca, para ofrecer a amigos y familiares también puede ayudarlos a controlar sus antojos y la abstinencia.
- 5. Muestre compasión:** el tabaco y los productos de nicotina son muy adictivos. Muchas veces, las personas que vapean o fuman no son conscientes de su adicción o, no desean dejar el tabaco. Si este es el caso, siga comunicándose con la persona y hágale saber que estará allí para apoyarle cuando se sienta preparado.
- 6. Celebre el dejar de fumar:** ¡dejar de usar tabaco es un desafío! A menudo, la persona debe intentarlo varias veces. Brinde apoyo y reconozca cada intento que realice su familiar o amigo por dejar de vapear o fumar, incluso durante los contratiempos.

## Asistencia gratuita y de forma anónima para dejar de usar tabaco

Explore estos recursos para dejar el tabaco que pueden ayudar a respaldar el éxito al largo plazo 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

Servicios disponibles en español

---

### 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 para adolescente](#)

---

## Asistencia gratuita y anónima 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 las 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