



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 26 | 25 de marzo de 2022

dejar de vapear

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



Comprender sus antojos de vapeo

- Hay muchas situaciones que pueden hacer que alguien use su vaporizador. Algunos ejemplos incluyen rodearse de amigos que consumen y sentirse abrumado por los factores estresantes de la vida, como la escuela, el estudio, la ansiedad e incluso el aburrimiento.
- Tenga en cuenta las situaciones que le hacen desear vapear. Limite o evite estas situaciones mientras trata de dejar de fumar, hasta que esas tentaciones disminuyan.



Razones para dejar de fumar

Además de llevar un estilo de vida saludable, hay varias razones para considerar dejar de fumar.

- Recupere el control de su vida
- Reconstruir relaciones con amigos y familiares
- Reenfocarse en partes de la vida que pueden haber sido descuidadas, como la educación y las actividades extracurriculares.
- Ahorre dinero al dejar de fumar



Construyendo su equipo de apoyo

Liberarse del vapeo y la nicotina puede ser un desafío. Comprenda que cuando alguien decide dejar de fumar, no necesita hacerlo solo. Al pedir ayuda a los demás, es importante que el renunciante sea específico sobre lo que necesita para su camino único.




Recursos de vídeo


[youtube.com/watch?v=LlyzUVfJpN4](https://www.youtube.com/watch?v=LlyzUVfJpN4) (Mostrando los peligros de vapear)

[youtube.com/watch?v=y1_7qSgrf3Y](https://www.youtube.com/watch?v=y1_7qSgrf3Y) (Recuperación)

“Cada creencia negativa debilita la asociación entre la mente y el cuerpo..” – Deepak Chopra

 Website: [tcoe.org/CHOICESNewsletter](https://www.tcoe.org/CHOICESNewsletter)

 Contact: 559-651-0155

 Email: tupe@tcoe.org