

# 5 Consejos Para Ayudar a Alguien a Dejar de Vapear

## Tip 1 APRENDA ACERCA DE VAPEAR.

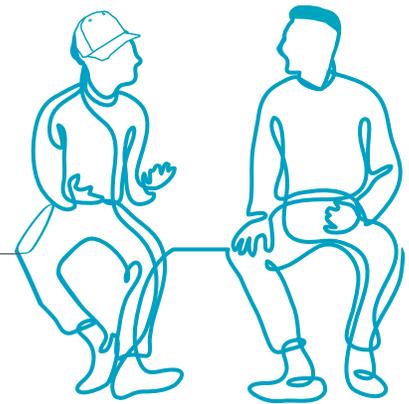
Existen cientos de productos para vapear en el mercado.

- Piense en la persona a la que quiere ayudar. ¿Qué producto usa?
  - Reúna información al respecto.

## Tip 2 PLANTEE EL TEMA

Muestre interés y haga preguntas abiertas.

- “¿Qué te gusta de vapear?”
- “¿Qué no es tan bueno de vapear?”
- “¿Qué tan interesado(a) estas en dejar de vapear?”



## Tip 3 ESCUCHE BIEN

Refleje lo que escucha, sin juzgar.

Tome en cuenta:

- La nicotina es adictiva. Es difícil dejar de vapear.
- Puede tomar varios intentos antes de lograr dejarlo con éxito. Esto es normal.
- Sea paciente.
- Regañar/Sermonear no ayuda.

## Tip 4 OFREZCA APOYO

No todos desean el mismo tipo de ayuda.

Pregunte:

- “¿Qué crees que necesitas para dejar de vapear?”
- “¿Cómo te puedo ayudar?”

## Tip 5 COMPARTA RECURSOS.

Hay ayuda gratuita para dejar de vapear. Puedes usar estos servicios:

- Línea para dejar de vapear – 1-800-45-NO-FUME
- Programa de mensajes de texto – Envía “No Vapear” al 66819
- CHAT – en [www.novapes.org](http://www.novapes.org) (disponible solo en inglés)
- Aplicación móvil (iOS y Android) – No Vape – Crush Cravings (disponible solo en inglés)

Existen 5 consejos clave para las personas que quieren dejar de vapear.  
¡Vea la siguiente página para obtener más información!

# 5 Consejos para Ayudarte a Dejar de Vapear

## Tip 1 ENCUENTRA TU RAZÓN

¿Porque quieres dejar de vapear?

- Escribe tus razones principales.
- Recuerda a menudo por qué quieres dejar de vapear.

## Tip 2 CONOCE TUS DETONANTES

¿Qué te hace querer vapear?

- Anota las ocasiones en las que te gusta vapear
- Algunos detonantes comunes son cuando bebes alcohol, cuando te sientes estresado(a), cuando estas alrededor de personas que vapean, o cuando te sientes aburrido

## Tip 3 HAZ UN PLAN PARA ENFRENTAR LOS DETONANTES

¿Qué puedes hacer en lugar de vapear?

- Cambia tus costumbres - haz otras cosas como respirar profundo, usa un popote, bebe agua y evita estar en lugares donde acostumbras a vapear
- Cambia tus pensamientos - piensa en por qué quieres dejar de vapear, dite a ti mismo que vapear no es una opción y date crédito por dejar de vapear

## Tip 4 FIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE VAPEAR

¿Qué día funcionaria mejor para ti?

- Elige un día que sea más o menos libre de estrés
- Marca la fecha y comprométete a dejar de vapear
- Inténtalo

Mi fecha para dejar de fumar es \_\_\_\_\_

## Tip 5 SIGUE INTENTANDO

¿Que si esta vez no lo logras?

- Puede tomar varios intentos antes de lograr dejar de vapear con éxito
- Nunca se sabe cuál intento será el bueno - si sigues intentado ilo lograras!