



## 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](mailto:tupe@tcoe.org)