



¿Cuáles son tus razones para dejar de fumar o vapear?

Estas son algunas ideas:

- ▶ Protegerás tu cerebro, pulmones y otros órganos
- ▶ Respirarás mejor
- ▶ No le darás a las empresas de tabaco y vapeo exactamente lo que quieren
- ▶ No necesitarás ocultárselo a tus padres, maestros o jefes
- ▶ Te desempeñarás mejor en los deportes o al tocar instrumentos
- ▶ No quedarás enganchado en el vicio de por vida
- ▶ No te sentirás tan estresado
- ▶ No te etiquetarán como fumador
- ▶ Las personas no fumadoras estarán más interesadas en salir contigo



VISÍTANOS:

mylifemyquit.com

Envía el mensaje de texto “Start My Quit” al 36072



Dejar de fumar solo es difícil.
¡Dejar de fumar con apoyo
es más fácil!



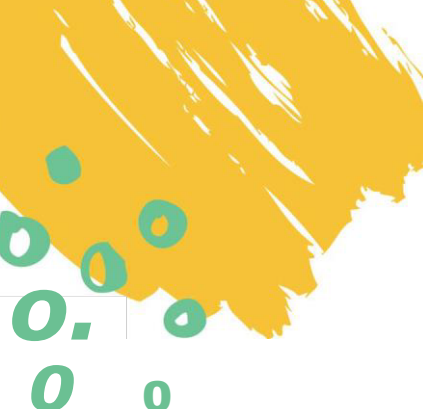
MY LIFE ★
MY QUIT

**ENFRENTA TU
ADICCIÓN**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

<https://ia.mylifemyquit.org>
BHassistance@hhs.iowa.gov





CÓMO PODEMOS AYUDAR

Infórmate sobre la verdad de vapear, fumar y usar otros productos con nicotina para que no te quedes en la oscuridad cuando se trata de tu futuro. Si decides dejar de fumar, te damos las herramientas que necesitas para hacerlo con éxito.

Envía el mensaje de texto “Start My Quit” al **855.891.9989**

**100% GRATIS,
CONFIDENCIAL
Y CREADO PARA
ADOLESCENTES**

- Envía un mensaje de texto a tu coach para dejar de fumar o llama para solicitar apoyo.
- Recibe mensajes de texto motivadores mientras dejas de fumar.
- Aprende a afrontar el estrés de forma saludable.
- Descubre por qué tu cuerpo anhela la nicotina.
- Obtén consejos y el apoyo que necesitas para dejar de fumar para siempre.

MY LIFE  MY QUIT

¿QUÉ GANARÍAS SI DEJAS DE FUMAR O VAPEAR?

Vapear no es barato.

Puedes ahorrar más de \$50 al mes si dejas de usar productos de vapeo, cigarrillos u otras formas de tabaco. ¡Eso es \$600 en un año! Hay muchas otras formas en las que podrías gastar ese dinero, por ejemplo: comprar ropa o entradas para conciertos, ir al cine o salir a comer. ¿Por qué dárselo a las tabacaleras?

Vapear te hace daño.

Cada vez que usas tabaco, dañas tu cerebro, tus pulmones y todos los demás órganos de tu cuerpo. Te deja estresado y la recuperación de tu respiración normal es más difícil. ¡Los productos de vapeo incluso pueden explotar en tu cara! ¿Por qué correr todos esos riesgos?

Dejar de fumar vale la pena.

A los pocos minutos de dejar de fumar, tu cuerpo comienza a sanar. Cuanto antes dejes de fumar, más probabilidades tendrás de vivir el resto de tu vida sin provocar daño permanente a tu cuerpo y salud.