

5 consejos para ayudar a alguien a dejar de vapear

Nº 1 APRENDA ACERCA DE VAPEAR

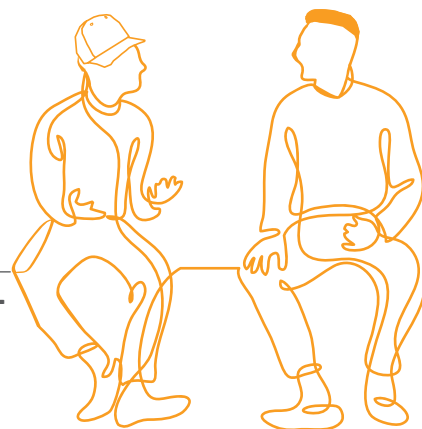
Existen cientos de productos para vapear en el mercado.

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

Nº 2 PLANTEE EL TEMA

Muestre interés y haga preguntas abiertas.

- “¿Qué es lo que te gusta de vapear?”
- “¿Qué cosas no te gustan sobre vapear?”
- “¿Estás interesado/a en dejar de vapear?”



Nº 3 ESCUCHE BIEN

Póngase en el lugar de la persona, sin juzgar.

Tenga en cuenta:

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

Nº 4 OFREZCA APOYO

No todos desean el mismo tipo de ayuda.

Pregunte:

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

Nº 5 COMPARTA RECURSOS DE AYUDA

Existen muchos recursos de ayuda gratuitos para dejar de vapear, como los siguientes servicios de Kick It California:

- Asesoría telefónica para dejar de vapear – 800-600-8191
- Programa de mensajes de texto – Envía “No Vapear” al 66819
- Chat - kickitca.org/chat (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

Nº 1 ENCUENTRA TU RAZÓN

¿Por qué quieres dejar de vapear?

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

Nº 2 CONOCE TUS DETONANTES

¿Qué te hace querer vapear?

- Anota las ocasiones en las que te gusta o te apetece vapear
- Algunos de los detonantes más comunes son el alcohol, el estrés, rodearse de personas que vapean o el aburrimiento

Nº 3 HAZ UN PLAN PARA ENFRENTAR LOS DETONANTES

¿Qué puedes hacer en lugar de vapear?

- Cambia tus costumbres - haz otras cosas como respirar profundo, usar popotes, beber agua y evita los lugares donde sueles vapear
- Cambia tus manera de pensar - piensa en por qué quieres dejar de vapear, recuérdate a ti mismo que vapear no es una opción y siéntete orgulloso/a por el esfuerzo que estás haciendo por dejarlo

Nº 4 MARCA UNA FECHA PARA DEJAR DE VAPEAR

¿Qué día funcionaría 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 _____

Nº 5 SIGUE INTENTÁNDOLO

¿Qué ocurre si no lo logras esta vez?

- Lograr dejar de vapear con éxito puede tomar varios intentos
- Nunca se sabe qué intento será el definitivo, isigue intentándolo y lo lograrás!