



May 2024

YOUTH QUIT RESOURCES

Obtenga ayuda en RI para dejar de fumar or vapear

MY LIFE MY QUIT™

MI VIDA MI, RENUNCIA

Deje de fumar cuando usted quiera y como lo desee. My Life, My Quit™ es un programa gratuito y confidencial para jóvenes de entre 13-18 años, para dejar de fumar o vapear. Interactúe en tiempo real con entrenadores via y reciba soporte a través de mensajes de texto, chat online y via teléfono. Es tu vida, tu renuncia.



Envía "Start" al 36072



MyLifeMyQuit.com



855-891-9989



MY RENUNCIA

Dejar de vapear no es fácil. Pero no estás solo. Ayuda para jóvenes entre 13-24 años está disponible a solo un mensaje de texto. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7. Recibe consejos, trucos, inspiración y motivación de otros jóvenes adultos que han intentado o satisfactoriamente han dejado de vapear—no importa el día o la hora.



Envía "DITCHVAPE" al 88709



ThisIsQuitting.com

La línea de ayuda para Nicotina en Rhode Island y Mi Vida, Mi Renuncia (My Life, My Quit™) están patrocinados por el Departamento de Salud del estado. Mayores de 18+, visiten ri.quitlogix.org o llamen a la línea de ayuda para nicotina del estado al 1-800-784-8669, para ayuda gratuita, segura y efectiva a través de llamada telefónica, chat o mensajes de texto disponible para todo aquel que medicamente cualifique.

Para ayuda adicional, contacte a su pediatrista o a un Consejero Asistente Estudiantil.



[http://](http://tobaccofree-ri.org)

PARA AYUDA ADICIONAL VISITE:

tobaccofree-ri.org



TOBACCO
FREE
RHODE
ISLAND

RECURSOS EN LINEA, BASADOS EN PLATAFORMA DIGITA O EN PERSONA.

smokefree^{teen}

SMOKE FREE TEENS en Español- by smokefree.com

Programa online con consejos y herramientas para ayudar a adolescentes entre las edades 13-17 a dejar de fumar. Incluye opción de intercambio de mensajes de texto gratis y anónimamente para los que busquen dejar de fumar, un chat en vivo (LiveHelp), o llamada Telefónica. También en Español, una aplicación (QuitSTART), y un programa en Instagram y un programa para dejar de fumar personalizado.



Text "ESP" to 47848



teen.smokefree.gov



1-877-44U-QUIT



becomeanex.org

BECOME AN EX en Español- traído por the Truth Initiative y Mayo Clinic

Programa en línea que personaliza la experiencia para dejar de fumar o vapear para cada participante, incluido un plan individual para dejar de fumar. Recibe apoyo por mensajes de texto. Herramientas interactivas en línea. Disponible para todas las edades. Debe registrarse para obtener los beneficios del programa.



NotForMe.org



1-800-LUNGUSA

NOT FOR ME STOP VAPING APP - una aplicación hecha por la American Lung Association

Un programa en línea que es compatible con celulares, autoguiada (hágalo en su propio tiempo) que utiliza el programa de No en Tabaco or 'Not on Tobacco' para ayudar a que adolescentes rompan el ciclo adictivo y de dependencia con la Nicotina, ya sea que ellos Vapeen, fumen o utilicen otros productos de tabaco.



Nicotine
Anonymous



nicotine-anonymous.org

NICOTINE ANONYMOUS

Programa consiste en 12 pasos que se completan acompañado de un colega que se ayudan mutuamente para vivir una vida libre de nicotina. Nicotina Anónimos da la bienvenida a TODOS aquellos que buscan liberarse de la adicción a la nicotina, incluidos aquellos que utilizan otros recursos. Únase a una reunión en línea o por teléfono.



The Wave Clinic



lifespan.org



401-432-1119

THE WAVE CLINIC - at Bradley Hospital

Clinica de cuidado para adolescentes de 13-18 años de edad y familiares que enfrenten alguna dificultad de salud mental y con abuso de sustancias. También ofrecen terapias individuales, para grupo o terapia de familia.