

# LA VERDAD SOBRE EL "VAPING"



## NO ES SOLO "VAPOR"

Casi todos los vaporizadores contienen nicotina, productos químicos, metales y saborizantes artificiales. No es solo vapor de agua.

La exposición a la nicotina en los vaporizadores puede afectar el crecimiento del cerebro en jóvenes y adultos jóvenes porque el cerebro no se desarrolla por completo hasta los 25 años.



## CRECIMIENTO CEREBRAL



## UN HÁBITO CARO

Un hábito típico de vapeo podría costar más de \$1,000 por año. ¡Piensa en qué más podrías comprar con ese dinero!

La nicotina es la sustancia adictiva de los vaporizadores y cigarrillos. Vapear te hace más vulnerable a desarrollar una adicción a la nicotina.



## ALTAMENTE ADICTIVO



## BIENESTAR MENTAL

La nicotina daña la parte del cerebro que controla los trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión, y disminuye el control de los impulsos.

Si deseas dejar de fumar o "vapear," puedes acceder a ayuda confidencial y gratuita dentro de tu propia comunidad.



## ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA



TOBACCO FREE FOR A HEALTHY NJ  
**QUIT CENTER**  
OF RWJBARNABAS HEALTH INSTITUTE FOR PREVENTION & RECOVERY

# FÍJATE EN ESTOS RECURSOS



## RECURSOS LOCALES

<https://www.tobaccofreenj.com/quit-smoking>

Email: [quitcenter@rwjbh.org](mailto:quitcenter@rwjbh.org)  
for a confidential assessment

Conéctate  
confidencialmente con tu  
Coordinador de asistencia  
al estudiante (SAC) o con el  
Consejero Escolar.



## RECURSOS EN LA ESCUELA



## CAMPAÑA "EL COSTO REAL"

<https://therealcost.betobaccofree.hhs.gov/>

<https://teen.smokefree.gov/>

**sft**

## ADOLESCENTES SIN HUMO



## INICIATIVA DE LA VERDAD

<https://truthinitiative.org/>

<https://www.tobaccofreekids.org/>



## NIÑOS SIN TABACO

