

Recursos para Ayudarte a Dejar de Fumar o Vapear

Apps para Dejar, Líneas de Ayuda y Líneas de Ayuda por Texto:

Aplicación QuitSTART

QuitSTART es una aplicación gratuita creada para adolescentes que quieren dejar de fumar. Esta aplicación recopila información sobre tu historial de tabaquismo y te brinda consejos, inspiración y desafíos personalizados para ayudarte a llevar una vida más saludable. Administrado por el National Cancer Institute.

Costo: Descarga gratis en iTunes y Android.

Sitio web: teen.smokefree.gov

Truth Initiative Programa para Dejar de Fumar Cigarrillos Electrónicos

Programa gratuito de mensajes de texto creado con el aporte de adolescentes que han tenido éxito con dejar de fumar cigarrillos electrónicos. Adaptado por grupo de edad para brindar recomendaciones sobre cómo dejar de fumar. También puede ayudar a los padres a quienes les preocupa el vapeo de sus hijos.

Envía un texto a "DITCHJUUL" al 88709.

Sitio web: truthinitiative.org/quitcigarettes

Smokefree TXT

Smokefree TXT es un programa de mensajería de texto móvil que brinda consejos prácticos, sugerencias y aliento las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarte a dejar de fumar. Sin costo. Administrado por el National Cancer Institute.

Para inscribirte en SmokefreeTXT, simplemente envía un mensaje de texto con QUIT a IQUIT (47848).

Kick It California

Llama al 1-800-NO-BUTTS (inglés) o al 1-800-NO-FUME (español) para hablar con un consejero capacitado que te ofrecerá apoyo y te ayudará a elaborar un plan para dejar de fumar. Disponible en varios idiomas para adultos y adolescentes. Abierto 6 días a la semana. Gratis y confidencial.

Sitio web: www.nobutts.org

Línea para dejar de vapear:
1-844-8-NO-VAPE

Grupos y Clases para Dejar de Fumar:

Not On Tobacco® (también conocido como "N-O-T")

Un programa voluntario para dejar de fumar para adolescentes de 14 a 19 años. Durante 10 semanas, los participantes aprenden a identificar sus razones para fumar, encontrar alternativas saludables al consumo de tabaco y desarrollar un sistema de apoyo.

Sin costo. Administrado por la American Lung Association.

Sitio web: Lung.org

Correo electrónico: NOT@Lung.org

Teléfono: 1-800-LUNGUSA
(1-800-586-4872)

Breathe California

Programa personalizado para dejar de fumar "Ash Kickers" para grupos pequeños de personas. Seis sesiones durante seis semanas (actualmente se ofrecen de forma virtual).

Costo: Pequeña tarifa. Póngase en contacto para obtener más información.

Sitio web: www.ashkickers.org

Correo electrónico:

jason@lungsrus.org

Teléfono: (650) 994-5868

Dirección: 1469 Park Avenue,
San Jose, CA 95126

Asesoramiento para Dejar de Fumar:

Servicios de Asesoramiento para Adolescentes

Asesoramiento con un consejero de abuso de sustancias. Para jóvenes de 12 a 24 años. Se ofrecen grupos de apoyo para jóvenes y cuidadores.

Costo: Tarifas escalonadas

Sitio web: www.acs-teens.org

Teléfono: (650) 424-0852; utilice ext. 108 para programar una cita

Dirección: 643 Bair Island Rd, Suite 402,
Redwood City, CA 94063

El Centro De Libertad

Asesoramiento individual o grupal para el uso de drogas, alcohol y tabaco. Todos los programas están disponibles en inglés y español. Recursos y referencias disponibles para familias que necesitan apoyo con atención médica o necesidades de vivienda.

Costo: Gratuito para jóvenes

Sitio web: elcentrodelibertad.org

Teléfono: (650) 599-9955

Dirección: 500 Allerton St,
Redwood City, CA 94063

HealthRight360

HealthRIGHT 360 ofrece tratamientos para trastornos por uso de sustancias, como servicios residenciales y ambulatorios con servicios de salud mental integrados, terapia individual y grupal y atención médica primaria para mayores de 12 años.

Costo: Cubierto por Medi-Cal del condado de San Mateo. Tarifas escalonadas para pagos personales.

Sitio web: www.healthright360.org

Teléfono: (415) 762-3700

Admisión: (650) 348-6603

Dirección: 2015 Pioneer Court, Suite B
San Mateo, CA 94403

YSB - FIRST STOP

Asesoramiento individual para el uso de drogas, alcohol y tabaco facilitado en clínicas de YSB y en algunos planteles escolares. Los jóvenes pueden ser referidos por Diversion, el personal de la escuela, las familias y ellos mismos.

Costo: Proveedor de Medi-Cal o tarifa escalonada

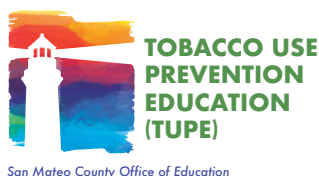
Sitio web: www.ymca.org

Email: MHitchcock@ymca.org

para formulario de remisión. El formulario debe imprimirse y enviarse por fax al Coordinador de Admisión de YSB.

Teléfono: (650)-877-8642

Dirección: 1650 S. Amphlett Blvd,
Ste. 114, San Mateo, CA 94402



Recuerde: si cree que su hijo es adicto a la nicotina, hable con su médico. Hay ayuda disponible.

Envíenos un correo electrónico con preguntas: TUPE@smcoe.org