

Kick It California

Kick It California es un programa gratuito que ofrece servicios de asesoramiento personalizado para ayudar a las personas a dejar de fumar, vapear y consumir tabaco sin humo. Llama para hablar con un asesor, descarga la aplicación móvil o inscríbete para recibir mensajes de texto útiles durante tu proceso para dejar de fumar.

(inglés) 1-800-300-8086

(Español) 1-800-600-8191



Kick It California ofrece un programa gratuito de mensajes de texto para dejar de fumar y vapear. Reciba mensajes de texto automáticos perfectamente sincronizados con cada etapa del proceso para dejar de fumar. Envíe sus preguntas por mensaje de texto y un asesor le responderá.

Envía un mensaje de texto con la palabra "Dejar de fumar" o "Dejar de vapear" al 66819.

Esto es dejar de fumar es una forma gratuita y anónima de hacerlo.

Programa de mensajería de texto diseñado a partir de las ideas de otros jóvenes que intentaron dejar de vapear o que lograron hacerlo.

Los adolescentes y jóvenes adultos de entre 13 y 24 años pueden enviar un mensaje de texto con la palabra "DITCHVAPE" al 88709.

Los usuarios recibirán un mensaje diario para ayudar a los jóvenes a sentirse motivados, inspirados y apoyados durante su proceso para dejar de fumar. Los mensajes incluirán consejos y estrategias basados en evidencia para motivar a las personas a dejar de fumar y mantenerse sobrias.



Recursos para padres

¿Eres padre o madre de un joven que usa cigarrillos electrónicos? Los padres pueden enviar un mensaje de texto con la palabra "QUIT" al 847-278-9715 para registrarse y recibir mensajes de texto diseñados específicamente para padres con hijos que usan cigarrillos electrónicos.

Complicarse

ÚNETE A NUESTROS ESFUERZOS COMUNITARIOS

Eliminar la exposición al humo de segunda mano.
Disminuir la aceptación social del consumo de tabaco.
Promover el abandono del consumo de tabaco.
Prevenir el consumo de tabaco entre los jóvenes.



Para saber cómo puedes convertirte en miembro de la Coalición TEACH, llama al:
530-527-6824

o visite: www.tehamacohealthservices.net/our-services/public-health/programs/tobacco-education/get-involved

© 20226 Departamento de Salud Pública de California. Financiado bajo el contrato n.º CTCP-00-45. Condado de Tehama. Actualizado en 2026.

CONDADO TECNOLÓGICO GUÍA DE RECURSOS SOBRE EL TABACO



CUALQUIER DÍA ES UN BUEN DÍA PARA DEJAR DE FUMAR Y VAPEAR.

¿Cuál es TU razón para renunciar?



Servicios y clases para jóvenes del estado

Las herramientas y el apoyo adecuados pueden ayudar a alguien a decidir dejar de fumar y mantenerse firme para siempre. Consulta estos recursos y compártelos cuando tu amigo se sienta listo para dar ese paso.

This is Quitting es un programa de mensajes de texto para jóvenes de 13 a 24 años que ofrece mensajes de otros jóvenes que han intentado o logrado dejar de fumar y vapear.

Envía un mensaje de texto con la palabra "DITCHVAPE" al 88709.

Visita: exprogram.com

QuitSTART Una aplicación para smartphone para mayores de 13 años.

que ofrece consejos personalizados, apoyo a los hombres-afrontar los días difíciles y recibir ánimo tras una recaída.

Descargar: Aplicación QuitSTART

Visita: [smokefree.gov/tools-](http://smokefree.gov/tools-tips/apps/quitstart)

[tips/apps/quitstart](http://smokefree.gov/tools-tips/apps/quitstart)

Servicios y clases para jóvenes del estado

Kick It California es un programa de mensajes de texto, chat en línea, aplicación para teléfonos inteligentes, sitio web y línea telefónica de ayuda para mayores de 13 años que ofrece apoyo personalizado de un asesor en vivo sobre cómo dejar de fumar, vapear y usar tabaco sin humo.

Visita: kickitca.org

SmokefreeTXT para adolescentes: un programa de mensajería de texto.

que brinda asesoramiento, apoyo para dejar de fumar y motivación, orientación a jóvenes y adolescentes de 13 a 17 años que quieren dejar de fumar o vapear.

Envía un mensaje de texto con la palabra "QUIT" al 47848. Visita: teen.smokefree.gov

Envía un mensaje de texto con la palabra "KICK VAPES" al 66819.

Visita: yvape.org

Descarga: [No Butts App](#) o [No Vape App](#)

Vídeos de YouTube: <https://bit.ly/Yvape>

Llama a un asesor de YVape: 1-888-525-0122

Servicios y clases locales para jóvenes

La Oficina de Educación del Condado de Tehama está comprometida a ayudar a todos los adolescentes a recuperarse del consumo de tabaco, proporcionándoles programas y apoyo basados en la evidencia.

Oficina de Orientación del Instituto Red Bluff

Tipo de servicio: Ayudas para dejar de fumar y recursos educativos.

Llama al: 530-529-8710

Visite:

rbhs.rbhsd.org/academics/counseling

Condado de Tehama TUPE /FNL

Tipo de servicio: Terapia

grupal gratuita. Llamar: 530 528 7391

Correo electrónico:

ymoreno@tehamaschools.org

Tú puedes con esto, y no tienes que hacerlo solo.

Dejar de fumar es algo personal; lo que funciona para otra persona puede no funcionar para ti. La clave está en hacer un plan y prepararse antes de empezar.

- Elige una fecha para dejar de fumar. Escoge un día y comprométete a cumplirlo.

Cuéntaselo a personas de tu confianza. Hazles saber a tus amigos, familiares u otras personas por qué dejar de fumar es importante para ti; ellos pueden brindarte apoyo.

- Aprende del pasado. Si ya lo has intentado antes, piensa en qué funcionó y qué no.

Céntrate en los beneficios. Dejar de hacerlo puede mejorar

- Mejora tu salud, ahórrate dinero, aumenta tu energía y te ayuda a sentirte más en control.

- Ten un plan de acción. Piensa en maneras de controlar los antojos, como mantenerte ocupado, salir con amigos, hacer ejercicio o usar otras distracciones saludables, y prepárate para los síntomas de abstinencia.