

# Youth Cessation Guide

## Resources for Educators, Parents, and Mentors to Support Youth

### Youth Resources to Quit Vaping

The Tobacco-Use Prevention Education (TUPE) Grant support youth in grades 6th-12th to get the facts about the harmful effects of vaping, tobacco and cannabis use by providing prevention, intervention, cessation and youth development in SLO County Schools.

The resources below can be used to help youth quit or reduce use with smoking, vaping or chewing tobacco/nicotine based products. All resources provided are free and confidential.

 	<p><b>Kick It California</b> (Ages 13+ years)</p> <p>California's free quit resource helps Californians kick smoking, vaping, and smokeless tobacco with the help of proven, science-based strategies. The program creates a personalized quit plan through phone call, chat, and app.</p> <p>To join or learn more: Call <b>1-800-300-8086</b> or Visit <a href="http://kickitca.org">kickitca.org</a></p>
 	<p><b>Truth Initiative: This is Quitting</b> (Ages 13-24 years)</p> <p>This is Quitting is a free and anonymous text messaging program from Truth Initiative designed to help young people quit vaping. Users sign up for the program via text message. They provide their age and quit date to receive tailored messages once per day.</p> <p>To join or learn more: Text "<b>DITCHVAPE</b>" to <b>88709</b> or Visit <a href="http://truthinitiative.org/thisisquitting">truthinitiative.org/thisisquitting</a></p>
 	<p><b>NOT for Me: My Path to Quit</b> (Ages 14-19 years)</p> <p>NOT for Me is a voluntary, online resource created by the American Lung Association to help teens who want to stop using tobacco and nicotine products. The program involves 8 self-paced sessions to help teens learn more about tobacco and develop healthy habits. NOT for Me addresses all types of tobacco use.</p> <p>To join or learn more: Visit <a href="http://notforme.org">notforme.org</a></p>
 	<p><b>Smokefree Teen</b> (Ages 13-17 years)</p> <p>Smokefree Teen was created by the National Cancer Institute. The program involves creating a personalized quit plan to help teens quit vaping or smoking. Smokefree Teen also has a text messaging program and the quitSTART app.</p> <p>To join or learn more: Visit <a href="http://teen.smokefree.gov">teen.smokefree.gov</a> or Download "quitSTART" app on a mobile device</p>

For more local resources, visit [TeachVapeFree.org](http://TeachVapeFree.org) (for educators) and [LiveVapeFree.org](http://LiveVapeFree.org) (for students).



# Guía Para Dejar de Usar Tabaco Para Jóvenes

Recursos para educadores, padres y mentores para apoyar a los jóvenes.

## Recursos para jóvenes para dejar de vapear.

La subvención de educación para la prevención del consumo de tabaco (TUPE) apoya a los jóvenes de 6.º a 12.º grado para que conozcan los efectos dañinos de vapear y del consumo de tabaco y cannabis proporciona servicios de prevención, intervención, cesación y desarrollo juvenil en las escuelas en el condado de San Luis Obispo.

Los recursos siguientes se pueden utilizar para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar o reducir el uso de productos a base de fumar, vapear o masticar tabaco/nicotina. Todos los recursos proporcionados son gratuitos y confidenciales.

	<p><b>Déjalo California (Kick It California)</b> (Para mayores de 13 años)</p> <p>El recurso gratuito para dejar de fumar de California, ayuda a las personas que fuman, vapean o consumen otras formas de tabaco. Este programa utiliza estrategias comprobadas y basadas en la ciencia. El programa crea un plan personalizado para dejar de fumar mediante llamadas telefónicas, chat y aplicaciones.</p> <p>Para obtener más información: llame al <b>1-800-600-8191</b> o visita <a href="http://kickitca.org">kickitca.org</a></p>
	<p><b>Iniciativa de Verdad: Esto es Dejar de Fumar</b> (Edades 13-24 años) <b>(Truth Initiative: This is Quitting)</b></p> <p>This is Quitting (Esto es Dejar de Fumar) es un programa de texto gratuito y anónimo de Truth Initiative diseñado para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear. Los usuarios pueden registrarse en el programa a través de mensaje de texto. Proporcionan su edad y fecha de dejar de fumar para recibir mensajes personalizados una vez al día.</p> <p>Para obtener más información: envíe un mensaje de texto con la palabra "<b>DITCHVAPE</b>" al <b>88709</b> o visite <a href="http://TruthInitiative.org/thisisquitting">TruthInitiative.org/thisisquitting</a>.</p>
	<p><b>No Para Mi: Mi Camino Para Dejar de Fumar</b> (Edades 14-19 años) <b>(Not for Me: My Path to Quit)</b></p> <p>NOT for Me (No Para Mi) es un recurso voluntario en línea creado por la Asociación del Pulmón Americano (American Lung Association) para ayudar a los adolescentes que quieren dejar de consumir tabaco y productos de nicotina. El programa incluye 8 sesiones autoguiadas para ayudar a los adolescentes a aprender más sobre el tabaco y desarrollarse hábitos saludables. El programa aplica a todos los tipos de consumo de tabaco.</p> <p>Para obtener más información: visite <a href="http://notforme.org">notforme.org</a></p>
	<p><b>Adolescente Libre de Humo (SmokeFree Teen)</b> (Edades 13-17 años)</p> <p>Smokefree Teen fue creado por el Instituto Nacional del Cáncer. El programa incluye la creación de un plan personalizado para ayudar a los adolescentes a dejar de vapear o fumar. Smokefree Teen también tiene un servicio de texto y una aplicación llamada quitSTART.</p> <p>Para obtener más información: visite <a href="http://Teen.smokefree.gov">Teen.smokefree.gov</a> o descargue la aplicación "<b>quitSTART</b>" en un dispositivo móvil</p>

Para obtener más recursos locales, visite [TeachVapeFree.org](http://TeachVapeFree.org) (para educadores) y [LiveVapeFree.org](http://LiveVapeFree.org) (para estudiantes).



**TUPE**  
Tobacco-Use  
Prevention Education  
SAN LUIS OBISPO COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
[TeachVapeFree.org](http://TeachVapeFree.org)



**TOBACCO CONTROL PROGRAM**

TobaccoFree@co.slo.ca.us

(805) 781- 5540