

¿JUGAR VIDEOJUEGOS? **MI VIBRA.**

¿DEBILITAR TUS REFLEJOS AL VAPEAR?

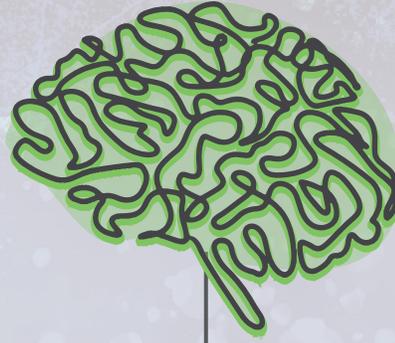
NO ES MI VIBRA.

VAPEAR Y TU CEREBRO:

Vapear afecta tu capacidad de concentración. Cuando vapeas, estás cambiando la composición química de tu cerebro. El nivel de neurotransmisores, como la acetilcolina, en el cerebro se altera, lo que provoca cambios de humor, control deficiente de los impulsos y falta de atención.

Vapear también crea antojos. ¡Cuando estás pensando en cuánto quieres vapear, no puedes concentrarte en otras cosas que importan! Tu cuerpo cambia física y mentalmente para que el vapeo sea una prioridad.

Dejar que el vapeo llame tu atención no es mi vibra. ¡Deja el cigarrillo electrónico y mantén la cabeza en el juego!



DATOS DIVERTIDOS SOBRE LOS VIDEOJUEGOS:

- Gameboy fue la primera consola de juegos en el espacio.
- Los estadounidenses gastan \$2 mil millones en juegos de arcade.
- Pac-Man casi se llamo Puckman.
- Uno de los primeros videojuegos fue creado por un físico.

FUENTES:

kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html
behindthehaze.com/is-nicotine-addictive

NO MI VIBRA



¿PASEAR A TU PERRO? **MI VIBRA.**

¿VAPEAR Y DAÑAR TUS PULMONES?

NO ES MI VIBRA.

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y TUS PULMONES:

Los cigarrillos electrónicos irritan tus pulmones. El vapor causa inflamación en las vías respiratorias y produce flema o mucosidad que se atasca en los pulmones y causa problemas respiratorios, como el asma. Además de los problemas respiratorios, corres el riesgo de contraer infecciones bacterianas en los pulmones cuando eliges vapear. Estas infecciones pueden conducir a enfermedades graves como la neumonía.

¡Tus pulmones son tan importantes para tu salud! No los estreses usando cigarrillos electrónicos. Deseas tener plena función y fuerza para las cosas que importan.

¡Los cigarrillos electrónicos nunca son mi vibra!



DATOS DIVERTIDOS SOBRE LOS PERROS:

- Pueden ser zurdos o diestros.
- Los perros tienen 18 músculos que controlan tus oídos.
- Son tan inteligentes como un niño de dos años



FUENTES:

kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html
behindthehaze.com/vaping-risks

NO MI VIBRA

¿HACIENDO TU TAREA PARA LA ESCUELA?

MI VIBRA.

¿DAÑANDO TU CONCENTRACIÓN AL VAPEAR?

NO ES MI VIBRA.

LA NICOTINA Y TU CONCENTRACIÓN:

¡Para concentrarte, necesitas que tu cerebro tenga el control! La nicotina es un estimulante. Cuando tienes un estimulante en tu cuerpo, cambia el rendimiento de tu cerebro de muchas maneras diferentes. Cuando vapeas y pones nicotina dentro de tu cuerpo, te quitas la capacidad de concentrarte por completo.

La nicotina afecta tu desempeño cuando intentas aprender, memorizar, prestar atención y ejercitar el autocontrol. ¡Todos estos son vitales para la concentración!

La nicotina no es la respuesta a ninguno de tus problemas.
¡Manténte enfocado y deje la nicotina fuera!

FUENTES:

[e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/surgeon-generals-advisory-on-e-cigarette-use-among-youth-2018.pdf](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/surgeon-generals-advisory-on-e-cigarette-use-among-youth-2018.pdf)

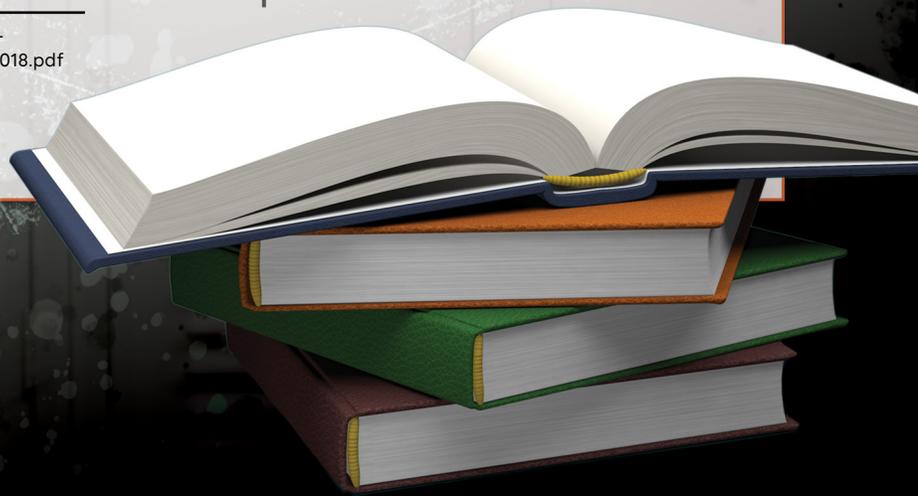
[behindthehaze.com/is-nicotine-addictive](https://www.behindthehaze.com/is-nicotine-addictive)

kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html



DATOS DIVERTIDOS SOBRE LA ESCUELA:

- Más de 78 millones de niños, adolescentes y adultos se inscriben en las escuelas cada año.
- Indiana tiene nueve de los 10 gimnasios de escuelas secundarias más grandes de Estados Unidos.
- Más del 42 por ciento de los jóvenes entre 12 y 17 años cambian de escuela al menos una vez.



NO MI VIBRA

¿DORMIR BIEN POR LA NOCHE? **MI VIBRA.**

¿VAPEAR E INHALAR NICOTINA, QUÉ TE MANTIENE DESPIERTO POR LA NOCHE? **NO ES MI VIBRA.**

LA NICOTINA Y TU SUEÑO:

El sueño es vital para tu salud, e inhalar nicotina hace que te resulte más difícil conciliar el sueño. La nicotina es un estimulante y se encuentra a menudo en productos de vapeo. Cuando tienes un estimulante en tu cuerpo, puede afectar la capacidad de tu cuerpo para saber cuándo está cansado y necesita relajarse. La falta de sueño puede provocar muchos otros problemas de salud que afectan la memoria, la concentración y el estado de ánimo. El insomnio y otros problemas relacionados con el sueño se pueden prevenir dejando los estimulantes fuera de tu cuerpo.

Deja la nicotina fuera de tu ciclo de sueño. ¡No es mi vibra!

FUENTE:

behindthehaze.com/is-nicotine-addictive



DATOS DIVERTIDOS SOBRE EL SUEÑO:

- Los humanos son los únicos mamíferos que retrasan el sueño.
- La persona promedio se duerme en siete minutos.
- Los bebés recién nacidos duermen, en promedio, 16 horas de las 24 horas.
- La siesta perfecta, según la NASA, dura 26 minutos.

NO MI VIBRA