

**S O L O** *R* **e** *s* **P** *i* **r** *a*

**PIENSA EN CADA VEZ  
QUE RESPIRAS**

**LOS INGREDIENTES DE LOS  
CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS  
PUEDEN LESIONAR LAS VÍAS  
RESPIRATORIAS Y DIFICULTAR  
LA RESPIRACIÓN.**



# SOLO RESPIRA

PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL,  
NO VAPEES

LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN ESTÁN  
RELACIONADOS CON EL VAPEO EN  
ADOLESCENTES. SI NO VAPEAS  
TENDRÁS UNA MENTE MÁS SANA.

**\*NICOTINA, THC O AMBOS**

Fuente: <http://bit.ly/3ZJayW4>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.



# SOLO RESPIRA

**LA MAYORÍA DE LOS JÓVENES  
QUE VAPEAN\* SUFREN SÍNTOMAS  
DE ANSIEDAD**

**ES MÁS FÁCIL CONTROLAR  
EL ESTRÉS CUANDO NO VAPEAS.**



**\*NICOTINA, THC O AMBOS**

Fuente: <http://bit.ly/3ZJayW4>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

**S O L O**  
**R E S P I R A**

**EL AUTOCUIDADO TE  
AYUDA A ESTAR  
TRANQUILO Y RELAJADO**

**NO VAPEAR ES  
AUTOCUIDADO PORQUE  
MANTIENES SANOS LOS  
PULMONES Y LA MENTE.**



Fuente: <http://bit.ly/3KSEScM>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.