

# MI SALUD MENTAL IMPORTA

## YO NO VAPEO

**SÉ QUE MI SALUD MENTAL AFECTA MI FORMA DE PENSAR, SENTIR Y ACTUAR.**

Diferentes cosas pueden influir en mi mente. Pero según la investigación, sé que vapear puede dañar la salud mental, especialmente en los adolescentes. La nicotina en los vaporizadores puede causar ansiedad o empeorarla.

Estoy estableciendo mis propias reglas para proteger mi salud mental.

**¡YO NO VAPEO!**

***¡NO TE RINDAS!***

- Bethany Hamilton, una surfista profesional campeona, perdió su brazo izquierdo en un ataque de tiburón y continuó surfeando de manera competitiva.
- Morgan Freeman, un actor ganador de un Oscar, no tenía hogar y tenía empleo antes de tener éxito.
- Albert Einstein, uno de los físicos más grandes del mundo, no habló hasta los cuatro años.

Fuentes: [smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/anxiety-smoking](http://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/anxiety-smoking)

