

# Vapear te daña

Si en algún momento te encuentras en una situación donde tus compañeros te invitan a vapear y te sientes presionado para hacer algo que no quieres hacer, pero tampoco expresas lo que piensas para no ser excluido de ese grupo.

Tú puedes decirles  
**¡NO!**  
y negarte a hacer algo  
que no deseas.

¿Cómo puedo hacerlo?

Relájate nadie puede forzarte a hacer cosas que no quieres, afronta el miedo a las críticas y sé tú mismo.

Comprende que siempre tienes el derecho de rechazar una invitación o rehusarte a hacer algo que no deseas hacer.

Cuando no le ponemos límites a las personas, de alguna manera no nos respetamos como individuos, es dejar que otros decidan por nosotros.

Puedes usar frases firmes como:

¡No quiero!, ¡No me interesa!  
ó ¡Deja de estarme insistiendo!

¡Puedes pensar de mí lo que quieras,  
pero yo cuido mi salud y no voy a vapear!

Posiblemente crean que soy miedoso por  
no vapear, pero he decidido no hacerlo.

Puedes utilizar los  
siguientes argumentos:

He platicado con mis padres y hemos revisado  
información en sitios oficiales y sé que vapear  
trae consecuencias graves a la salud.

Yo no te diré nada si vapeas, pero  
respeto mi decisión de no hacerlo.

Yo no les dejaré de hablar si vapean, pero si me  
alejare cuando lo hagan, porque sé que ese vapor  
tiene sustancias que pueden afectar mi salud.

Tú eres quien decide y debes hacer lo  
que más te convenga. Recuerda...

¡Con información las decisiones  
se toman mejor!

Infórmate

**Vapear  
te daña**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**COFEPRIS**  
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN  
CONTRA RIESGOS SANITARIOS