

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