



February 2023

YOUTH QUIT RESOURCES

Get help with vaping & tobacco use in RI

MY LIFE MY QUIT

MY LIFE MY QUIT™

Quit when you want, how you want. My Life, My Quit™ is a free and confidential way for teens ages 13-18, to quit smoking or vaping. Receive real-time coaching support by text, web chat, or phone. It's your life, your quit.

 Text "Start" to 36072

 MyLifeMyQuit.com

 855-891-9989



THIS IS QUITTING

Quitting vaping isn't easy. But you're not in it alone. Help and support for teens ages 13-24 is just a text away. Free. Confidential. Available 24/7. Receive tips, tricks, inspiration, and motivation from other young people who have attempted to, or successfully quit – no matter the time of day.

 Text "DITCHVAPE" to 88709

 ThisIsQuitting.com

Rhode Island Nicotine Helpline and My Life, My Quit™ are sponsored by the Rhode Island Department of Health. For those 18+, visit ri.quitlogix.org or call the Rhode Island Nicotine Helpline at 1-800-784-8669, for free, safe, and effective quit support by phone, text, and online chat. Free nicotine replacement therapy (NRT) - gum, patches, or lozenges - may also be available to those medically eligible.

For additional support, contact your pediatrician or in-school Student Assistance Counselor

 <http://tobaccofree-ri.org> FOR ADDITIONAL RESOURCES VISIT:



TOBACCO FREE RHODE ISLAND

ONLINE, WEB-BASED & IN-PERSON:

smokefree**teen**

SMOKE FREE TEENS – by smokefree.com

Web-based program with tips and tools to help teens ages 13-17 quit. Includes free and anonymous quit smoking text option (Smokefree TXT for Teens), a live chat option (LiveHelp), a phone chat option (1-800-Quit -Now), También en Español, a quit smoking app (QuitSTART), an Instagram program, and a personalized quit vaping plan.



Text "QUIT" to 47848



teen.smokefree.gov



877-44U-QUIT



becomeanex.org

BECOME AN EX – by the Truth Initiative & Mayo Clinic

Online program that personalizes the quitting experience for each participant including a customized quit plan. Text message support. Interactive online tools. También en Español. All ages welcomed.



NotForMe.org



1-800-LUNGUSA

NOT FOR ME STOP VAPING APP – by the American Lung Association

Self-guided, mobile-friendly online program that utilizes the Not On Tobacco program to help teens break nicotine dependency, whether they vape, smoke or use other tobacco products.



**Nicotine
Anonymous**



nicotine-anonymous.org

NICOTINE ANONYMOUS

Peer-based 12-step program helping each other live nicotine-free lives. NicA welcomes ALL those seeking freedom from nicotine addiction, including those using other resources. Join a meeting online or by phone.



The Wave Clinic



lifespan.org



401-432-1119

THE WAVE CLINIC – at Bradley Hospital

Outpatient clinic providing care to teens ages 13-18 and their families who struggle with both mental health and substance use issues. Individual, group, and family therapy.



May 2024

YOUTH QUIT RESOURCES

Obtenga ayuda en RI para dejar de fumar or vapear

MY LIFE MY QUIT™

MI VIDA MI, RENUNCIA

Deje de fumar cuando usted quiera y como lo desees. My Life, My Quit™ es un programa gratuito y confidencial para jóvenes de entre 13-18 años, para dejar de fumar o vapear. Interactúe en tiempo real con entrenadores via y reciba soporte a través de mensajes de texto, chat online y via telefono. Es tu vida, tu renuncia.



Envia "Start" al 36072



MyLifeMyQuit.com



855-891-9989



MY RENUNCIA

Dejar de vapear no es fácil. Pero no estás solo. Ayuda para jóvenes entre 13-24 años está disponible a solo un mensaje de texto. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7. Recibe consejos, trucos, inspiración y motivación de otros jóvenes adultos que han intentado or satisfactoriamente han dejado de vapear- no importa el día o la hora.



Envia "DITCHVAPE" al 88709



ThisIsQuitting.com

La línea de ayuda para Nicotina en Rhode Island y Mi Vida, Mi Renuncia (My Life, My Quit™) están patrocinados por el Departamento de Salud del estado. Mayores de 18+, visiten ri.quitlogix.org o llamen a la línea de ayuda para nicotina del estado al 1-800-784-8669, para ayuda gratuita, segura y efectiva a través de llamada telefónica, chat o mensajes de texto disponible para todo aquel que medicamente cualifique.

Para ayuda adicional, contacte a su pediatrista o a un Consejero Asistente Estudiantil.



[http://](http://tobaccofree-ri.org)

PARA AYUDA ADICIONAL VISITE:

tobaccofree-ri.org



TOBACCO FREE RHODE ISLAND

RECURSOS EN LINEA, BASADOS EN PLATAFORMA DIGITA O EN PERSONA.

smokefree^{teen}

SMOKE FREE TEENS en Español- by smokefree.com

Programa online con consejos y herramientas para ayudar a adolescentes entre las edades 13-17 a dejar de fumar. Incluye opción de intercambio de mensajes de texto gratis y anónimamente para los que busquen dejar de fumar, un chat en vivo (LiveHelp), o llamada Telefónica. También en Español, una aplicación (QuitSTART), y un programa en Instagram y un programa para dejar de fumar personalizado.



Text "ESP" to 47848



teen.smokefree.gov



1-877-44U-QUIT



becomeanex.org

BECOME AN EX en Español- traído por the Truth Initiative y Mayo Clinic

Programa en línea que personaliza la experiencia para dejar de fumar o vapear para cada participante, incluido un plan individual para dejar de fumar. Recibe apoyo por mensajes de texto. Herramientas interactivas en línea. Disponible para todas las edades. Debe de registrarse para obtener los beneficios del programa.



NotForMe.org



1-800-LUNGUSA

NOT FOR ME STOP VAPING APP - una aplicación hecha por la American Lung Association

Un programa en línea que es compatible con celulares, autoguiada (hágalo en su propio tiempo) que utiliza el programa de No en Tabaco or 'Not on Tobacco' para ayudar a que adolescentes rompan el ciclo adictivo y de dependencia con la Nicotina, ya sea que ellos Vapeen, fumen o utilicen otros productos de tabaco.



Nicotine
Anonymous



nicotine-anonymous.org

NICOTINE ANONYMOUS

Programa consiste en 12 pasos que se completan acompañado de un colega que se ayudan mutuamente para vivir una vida libre de nicotina. Nicotina Anónimos da la bienvenida a TODOS aquellos que buscan liberarse de la adicción a la nicotina, incluidos aquellos que utilizan otros recursos. Únase a una reunión en línea o por teléfono.



The Wave Clinic



lifespan.org



401-432-1119

THE WAVE CLINIC - at Bradley Hospital

Clinica de cuidado para adolescentes de 13-18 años de edad y familiares que enfrenten alguna dificultad de salud mental y con abuso de sustancias. También ofrecen terapias individuales, para grupo o terapia de familia.