

CATCH My Breath es un programa juvenil de prevención de cigarrillos electrónicos desarrollado por el Centro Michael & Susan Dell Para la Vida Saludable en la Escuela de Salud Pública de UTHealth. El objetivo del programa es prevenir el uso de cigarrillos electrónicos por estudiantes de secundaria.



## ¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- Cuatro sesiones de clase que dura 35-minutos adecuadas para los grados 8-12
- Un sitio donde maestros, padres y estudiantes pueden encontrar materiales de apoyo
- Carteles (PDF), letreros y otros medios de comunicación para colgar en la escuela

**Muestras de las lecciones de CATCH My Breath y materiales adicionales están disponibles en [catchmybreath.org](http://catchmybreath.org)**

## ¿QUÉ APRENDERÁN LOS ESTUDIANTES?

El programa de prevención de cigarrillos electrónicos de CATCH My Breath enseña a los estudiantes a:

- Entender que los cigarrillos electrónicos son adictivos, insalubres y menos populares de lo que piensan.
- Entender técnicas y trucos de publicidad de las empresas de cigarrillos electrónicos.
- Resistir la curiosidad de experimentar con los cigarrillos electrónicos y practicar la resistencia a la presión de los compañeros.
- Influir a otros para que no usen cigarrillos electrónicos.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN SOBRE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

- Se ha demostrado que la nicotina es una sustancia adictiva que tiene efectos negativos sobre el desarrollo del cerebro.
- La mayoría de los cigarrillos electrónicos, incluso los de sabor, contienen nicotina.
- Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes y están firmemente asociados con el uso de otros productos de tabaco.
- El uso o la compra de cigarrillos electrónicos por menores de edad es ilegal.

**7 DE CADA 8**   
**ESTUDIANTES DE GRADOS 6-8 dicen que están menos inclinados a fumar cigarrillos electrónicos**

después de participar en el programa CATCH My Breath.\*

\*De acuerdo con un estudio piloto del 2016 que involucró a 2.200 estudiantes de los grados 6-8 en 5 estados.

Para más información sobre el programa de CATCH My Breath, visite:  
**[www.catchmybreath.org](http://www.catchmybreath.org)**

Para más información, contacte:  
**[catchmybreath@catch.org](mailto:catchmybreath@catch.org)**  
**855-500-0050 x803**