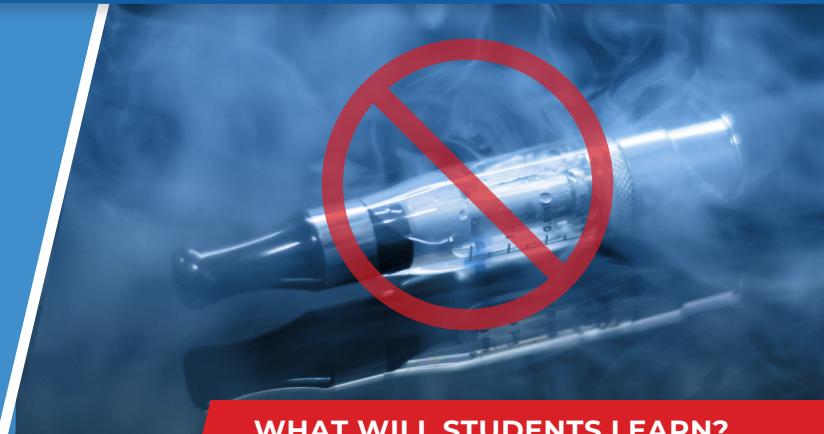


CATCH My Breath is a youth E-cigarette prevention program developed by the Michael & Susan Dell Center for Healthy Living at the UTHealth School of Public Health. The program's goal is to prevent the use of E-cigarettes by students 10-18 years old – or 5th - 12th grades.



WHAT'S INCLUDED IN THE PROGRAM?

- Four 35-minute classroom sessions suitable for grades 5-12.
- An online platform (CATCH.org) where teachers and parents can find supporting materials.
- Printable posters, school signs, and other media for display in the school.

Sample CATCH My Breath lessons and supporting materials are available at catchmybreath.org


WHAT WILL STUDENTS LEARN?

The CATCH My Breath youth E-cigarette prevention program teaches students to:

- Understand that E-cigarettes are addictive, unhealthy, and not as popular as they think.
- Understand E-cigarette advertising tricks and techniques.
- Resist curiosity to experiment with E-cigarettes and practice resisting peer pressure.
- Influence others to not use E-cigarettes.

WHY IS EDUCATION ABOUT E-CIGS NEEDED?

- Nicotine is proven to be an addictive substance which has negative effects on the developing brain.
- The majority of E-cigarettes, including flavored ones, contain nicotine.
- E-cigarettes are the most commonly used tobacco product among youth and are strongly associated with the use of other tobacco products.
- It is illegal for anyone under 18 to buy or use E-cigarettes.

7 OUT OF 8 
MIDDLE SCHOOLERS
say they're less likely to smoke E-cigarettes

because of participating in CATCH My Breath.*

*According to a 2016 pilot study involving 2,200 middle schoolers across 5 states.

For more info about the CATCH My Breath Program, visit:
www.catchmybreath.org

For more information, contact:
catchmybreath@catch.org
855-500-0050 x803

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

¿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

Para más información, contacte:
catchmybreath@catch.org
855-500-0050 x803