

# ¡Voy a dejar de fumar!

## Razones por las que quiero dejar de fumar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Cómo dejaré de fumar:

---

---

---

## Quién puede ayudarme a dejar de fumar:

---

---

---

## Lo que puede ser difícil:

---

---

---

---

---

---

## Beneficios de dejar de fumar:

---

---

---

---

---

**Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.**

### Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en [equitnow.com](http://equitnow.com)

