

¿Quieres dejar de fumar o de vapear? ¡Estoy aquí para apoyarte!

¡Entiendo que este proceso puede ser difícil, pero te aseguro que valdrá la pena. No solo mejorarás tu salud, sino también el bienestar de tu familia!

Consejos prácticos para lograrlo:

- Habla con alguien que haya dejado de fumar recientemente y apóyense mutuamente.
- Cuando sientas el deseo de fumar o vapear, ¡muévete! Sal a caminar, levántate de donde estés, bebe un vaso de agua o masca un chicle. Esto te ayudará a distraer tu mente y enfocarte en algo distinto.
- Contacta a con Quit Now Indiana llamando al 1-855-DÉJELO-YA o visita QuitNowIndiana.com para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Desarrollado y diseñado por McMillen Health

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Consulta **las ayudas**
para dejar de fumar

¿Quieres dejar de fumar o de vapear? ¡Estoy aquí para apoyarte!

¡Entiendo que este proceso puede ser difícil, pero te aseguro que valdrá la pena. No solo mejorarás tu salud, sino también el bienestar de tu familia!

Consejos prácticos para lograrlo:

- Habla con alguien que haya dejado de fumar recientemente y apóyense mutuamente.
- Cuando sientas el deseo de fumar o vapear, ¡muévete! Sal a caminar, levántate de donde estés, bebe un vaso de agua o masca un chicle. Esto te ayudará a distraer tu mente y enfocarte en algo distinto.
- Contacta a con Quit Now Indiana llamando al 1-855-DÉJELO-YA o visita QuitNowIndiana.com para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Desarrollado y diseñado por McMillen Health

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Consulta **las ayudas**
para dejar de fumar

¿Quieres dejar de fumar o de vapear? ¡Estoy aquí para apoyarte!

¡Entiendo que este proceso puede ser difícil, pero te aseguro que valdrá la pena. No solo mejorarás tu salud, sino también el bienestar de tu familia!

Consejos prácticos para lograrlo:

- Habla con alguien que haya dejado de fumar recientemente y apóyense mutuamente.
- Cuando sientas el deseo de fumar o vapear, ¡muévete! Sal a caminar, levántate de donde estés, bebe un vaso de agua o masca un chicle. Esto te ayudará a distraer tu mente y enfocarte en algo distinto.
- Contacta a con Quit Now Indiana llamando al 1-855-DÉJELO-YA o visita QuitNowIndiana.com para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Desarrollado y diseñado por McMillen Health

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Consulta **las ayudas**
para dejar de fumar

¿Quieres dejar de fumar o de vapear? ¡Estoy aquí para apoyarte!

¡Entiendo que este proceso puede ser difícil, pero te aseguro que valdrá la pena. No solo mejorarás tu salud, sino también el bienestar de tu familia!

Consejos prácticos para lograrlo:

- Habla con alguien que haya dejado de fumar recientemente y apóyense mutuamente.
- Cuando sientas el deseo de fumar o vapear, ¡muévete! Sal a caminar, levántate de donde estés, bebe un vaso de agua o masca un chicle. Esto te ayudará a distraer tu mente y enfocarte en algo distinto.
- Contacta a con Quit Now Indiana llamando al 1-855-DÉJELO-YA o visita QuitNowIndiana.com para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Desarrollado y diseñado por McMillen Health

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Consulta **las ayudas**
para dejar de fumar