

¡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
- 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



APRENDE MÁS

Consejos para
dejar de fumar



fuentes
de datos

