



DÉJALO A TU MANERA

Dejar de fumar no es fácil. Encontrar ayuda debería serlo. Tobacco Free Florida ofrece herramientas y servicios gratuitos para ayudarte. Escoge la forma que más te convenga y obtén la ayuda que necesitas.



POR TELÉFONO

1-877-U-CAN-NOW
1-877-822-6669
TTY/TDD 1-877-777-6534

HABLA CON UN QUIT COACH® HOY Y EMPIEZA UNA NUEVA VIDA LIBRE DE TABACO.

Llama a Tobacco Free Florida, al 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669), y habla con un Quit Coach® entrenado que te ayudará a evaluar tu adicción y a diseñar un plan personalizado para ayudarte a dejar el tabaco. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7, y recibirás tres sesiones personales gratuitas, en el horario que más te convenga. También podrás recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicles para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



EN GRUPO

1-877-848-6696
TTY/TDD: 1-877-777-6534

NO ESTÁS SOLO. ASISTE A UNA SESIÓN EN GRUPO Y RECIBE LA AYUDA QUE NECESITAS.

Si estás buscando ayuda cara a cara en un ambiente de grupo, esta opción es para ti. Tobacco Free Florida te ofrece guía y apoyo gratis a través de sus sesiones Group Quit. Las sesiones están a cargo de un especialista entrenado y se ofrecen en los 67 condados de la Florida, en horarios y sitios convenientes. Podrás ser elegible para recibir herramientas de ayuda para dejar el tabaco, como parches de nicotina, chicles o caramelos GRATUITOS para 2 a 4 semanas, cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores. Llama al 1-877-848-6696 y regístrate en un grupo cerca de tu casa.



EN LÍNEA

[tobaccofreeflorida.com/
quityourway](http://tobaccofreeflorida.com/quityourway)

PARA LOS QUE LES GUSTA HACER LAS COSAS POR SÍ SOLOS, EXISTE WEB QUIT, UN RECURSO EN LÍNEA QUE TE DA ACCESO A HERRAMIENTAS, CONSEJOS Y APOYO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR.

Muchas personas prefieren dejar el tabaco por sí solas, pero necesitan ayuda y guía para lograrlo. Tobacco Free Florida cuenta con un programa en línea llamado Web Quit que ha probado ser efectivo para muchos. Este programa en línea gratuito te ayuda a diseñar un plan personalizado en línea que puedes seguir a tu paso y en la privacidad de tu hogar. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7; podrás seguir tu progreso y tener acceso a blogs donde podrás compartir tu historia con otras personas como tú. También serás elegible para recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicle para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

[tobaccofreeflorida.com/
quityourway](http://tobaccofreeflorida.com/quityourway)

¡ESPERA! ¡HAY MÁS HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A DEJAR EL TABACO. A CONTINUACIÓN SE INCLUYEN ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDES DAR ESE PRIMER PASO.

Puedes obtener acceso a herramientas GRATIS que te ayudarán a iniciar tu camino a la liberación del tabaco. Escoge una o todas las que necesites, o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online. Recibe un Starter Kit para 2 semanas de parches de nicotina (si son médicamente adecuados y tienes 18 años de edad o más), apoyo vía textos,* una guía para dejar el tabaco* y útiles correos electrónicos.*

**Actualmente solo en Inglés.*

