

RESUMEN DE NUESTROS OPCIONES PARA DEJAR EL TABACO

— **SERVICIOS POR TELÉFONO** —

Inscripción en Español Llama al: **1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-3569)

OPCIONES GRATUITOS INCLUYEN:

- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda
- Sesiones ilimitadas con un Consejero para dejar de fumar
- Chicle, parches o pastillas, mientras duren las existencias
- Los productos serán enviados por correo directamente al participante inscrito
- Servicios especializados para jóvenes y también para mujeres embarazadas

— **SERVICIOS POR INTERNET** —

Para inscribirse en Español visita: **DEJELOYANM.com**

OPCIONES GRATUITOS INCLUYEN:

- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Chatear con un Consejero para dejar de fumar
- Materiales de autoayuda
- Chicle, parches o pastillas, mientras duren las existencias
- Los productos serán enviados por correo directamente al participante inscrito
- Foro comunitario
- Actividades por internet integradas con soporte telefónico

— **APOYO POR MENSAJES TEXTO** —

Participantes de servicios por teléfono y de internet también pueden:

- Recibir hasta 300 mensajes de texto personalizados para el plan personal para dejar el tabaco
- Recordatorios del Consejero para Dejar de Fumar
- Recordatorios motivacionales y educativos

— **SERVICIOS A LA CARTE ¡NUEVO!** —

Escoge cualquiera o todas las opciones siguientes:

- Mensajes de texto para recibir consejos, juegos y recordatorios
- Paquete inicial de parches, chicles o pastillas
- Guía práctica y útil para dejar de fumar
- Una serie de correos electrónicos repletos de consejos, recomendaciones y apoyo para ayudarte a dejar el tabaco



1-855-DEJELO YA
DEJELOYANM.COM