

¿Está listo para dejar de fumar y vapear?



Estamos aquí para ayudarlo de forma gratuita a dejar de fumar a su manera.

## Apoyo gratuito las 24 horas todos los días de la semana para que usted deje de fumar

Ya sea que este dejando de fumar por primera vez o que lo haya intentado antes, ¡Podemos ayudarlo a encontrar la manera para que deje de fumar de una vez por todas!



Asesoramiento telefónico gratuito



Parches, goma de mascar y pastillas para dejar de fumar gratuitos\*



Correos electrónico y mensajes de texto gratuitos

Visite [QuitPartnerMN.com/es](http://QuitPartnerMN.com/es) o llame al  
1-800-QUIT-NOW (784-8669)

## Encuentre el apoyo gratuito para dejar de fumar que sea perfecto para usted

Explore nuestro grupo de programas gratuitos y encuentre el que mejor se adapte a la condición en que usted se encuentra.



**Quit Partner™** se encuentra disponibles para adultos de Minnesota de 18 años y mayores. Llame a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite la página [QuitPartnerMN.com/es](http://QuitPartnerMN.com/es).



**My Life, My Quit™** proporciona ayuda gratuita y confidencial solo para adolescentes (13-17). Envíe el mensaje de texto "Start" al 36072" o visite [MyLifeMyQuit.com](http://MyLifeMyQuit.com).



**La Línea Indio-americana para Dejar de Fumar de Quit Partner™** ofrece un equipo dedicado de entrenadores indio-americanos que entienden su cultura y respetan sus tradiciones. Comuníquese al 1-833-9AI-QUIT (1-833-924-7848) o visite [aiquit.com](http://aiquit.com).



**El Programa de Salud Conductual de Quit Partner** ofrece una ayuda adicional para aquellos que viven con un trastorno por consumo de sustancias o enfermedad mental, como la ansiedad, la depresión o trastorno de estrés posttraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Comuníquese al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [QuitPartnerMN.com/es](http://QuitPartnerMN.com/es).



**El Programa de Embarazo de Quit Partner** ofrece apoyo adicional si se encuentra embarazada o planea estarlo. Comuníquese al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [QuitPartnerMN.com/es](http://QuitPartnerMN.com/es).

Quit Partner está disponible para los residentes de Minnesota no asegurados y para aquellos cuyo seguro no cubre el entrenamiento o los medicamentos para dejar de fumar.