

USTED CONTROLA A LA LATA.

La lata no lo controla a usted.

Sabe que **QUIERE** dejarlo.

Sabe que **PUEDE** dejarlo.

Ahora es el momento de **HACERLO**.

La Nebraska Tobacco Quitline le apoya con una lista de cotejo que le ayudará a hacerlo.

- Programe su fecha para dejar el tabaco de mascar.
- Varíe su rutina un poco para evitar eventos desencadenantes.
- Coloque algo mejor en su camión y bolsillo trasero, como goma de mascar o semillas de girasol.
- Dígale a sus amigos que está dejando el tabaco y está mucho mejor así.
- Cómprase algo chévere con el dinero que ahorra por no usar tabaco de mascar.
- Deseche todas las latas de tabaco de mascar y escupideras una vez llegue la fecha para dejar el tabaco.
- Llame a la línea Quitline en cualquier momento, 24/7, para consejos útiles.

**Haga frente hoy a dejarlo.
¡Usted puede hacerlo!**

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

QuitNow.ne.gov/chew

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**

Una vez haya dejado el hábito...

- >> Sonría con más frecuencia; sus dientes, encías y corazón están más contentos.
- >> Reinvierta sus energías en pasatiempos y proyectos que lo enorgullezcan.
- >> Mantenga la goma de mascar, semillas de girasol, etc. a la mano por si vuelven las ganas de mascar.
- >> Fíjese qué mucho mejor saben las bebidas y comidas; solo no aumente cuánto ingiere como resultado.
- >> Deje que los niños en su vida sepan que pueden hacer lo que se propongan y deles de ejemplo cómo dejó el tabaco.

