

# En sus marcas.

# Listo. Déjelo. No tiene que hacerlo solo.

Vea estos recursos y obtenga la ayuda que necesita para conseguirlo.

## ○ **Nebraska Tobacco Quitline**

Llame a 1-855-DÉJELO-YA (335-3569) para consejería gratis y confidencial de parte de un Consejero Quit capacitado. Además de consejería por teléfono, reciba materiales de autoayuda y remisiones a programas en la comunidad. Los servicios de Quitline están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana para todas las personas de Nebraska.

## ○ **QuitNow.ne.gov**

Vaya al sitio web de Nebraska Tobacco Quitline para información, apoyo, motivación y enlaces útiles en un solo lugar.

## ○ **Aplicación móvil QuitNow**

Obtenga motivación y apoyo dondequiera que vaya ADEMÁS DE rastrear el dinero ahorrado desde que dejó el tabaco y los días que le ha devuelto a su vida. Halle la aplicación bajo “Ways to Quit” en **QuitNow.ne.gov**.

## ○ **Web Coach (Consejero por internet)**

Acceda herramientas de motivación, apoyo social e información sobre dejar el tabaco. Web Coach (Consejero por internet) es gratis para cualquiera que esté registrado en el programa Quitline y se puede hallar en **quitnow.net/nebraska**.

## ○ **Nebraska Tobacco Quitline en Facebook**

Manténgase conectado con nuestra red de Facebook, @NebraskaTobaccoQuitline, para encontrar consejos, aliento y otros recursos para ayudarle a dejar de fumar mientras apoya a otras personas.

## ○ **Apoyo en persona**

Opte por recibir asistencia cara a cara mediante una clase local para dejar de fumar. Vaya a “Maneras de Dejar de Fumar” en **QuitNow.ne.gov** para encontrar la lista de Programas para Dejar el Tabaco. El recurso proporciona ubicaciones e información de contacto para las clases en todo el estado.

**QuitNow.ne.gov | 1-855-DÉJELO-YA (335-3569)**

[Los servicios de Quitline están disponibles a toda hora, todos los días en 170 idiomas.]

**NEBRASKA  
TOBACCO  
QUITLINE**