

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 “Tools for Quitting” 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**.

○ **Aplicación Smoke-Free Counter en Facebook**

Vea cuánto dinero ha ahorrado desde que dejó el tabaco y lo que podría comprar. Ingrese a su cuenta de Facebook y haga una búsqueda para “SmokeFreeNE.”

○ **Apoyo en persona**

Opte por ayuda en persona a través de una clase local para dejar el tabaco. Vaya a la página de “Tools for Quitting” en **QuitNow.ne.gov** para comenzar. La lista de programas para dejar el tabaco ofrece ubicaciones e información de contacto para clases por 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**