



## ¿Qué tienen en común los niños y el tabaco?

Ninguno viene con manual de instrucciones.

Se trata de hacer lo mejor que puedes con lo que tienes y nunca darse por vencido. Cuando se trata de dejar el tabaco, Nebraska Tobacco Quitline te respalda. Los servicios de apoyo gratuitos están disponibles para todos los padres y tutores de Nebraska.

**Tu motivo para dejar el tabaco es únicamente tuyo.**

Y nosotros podemos hacer un plan adaptado a tu motivo.

-  Llama a Nebraska Tobacco Quitline para una consulta gratuita.
-  Habla con nosotros sobre tus deseos y necesidades para dejar el tabaco.
-  Recibe soporte gratuito que te ayudará a dejar de fumar.

Llama o navega en línea ahora para recibir ayuda gratis.

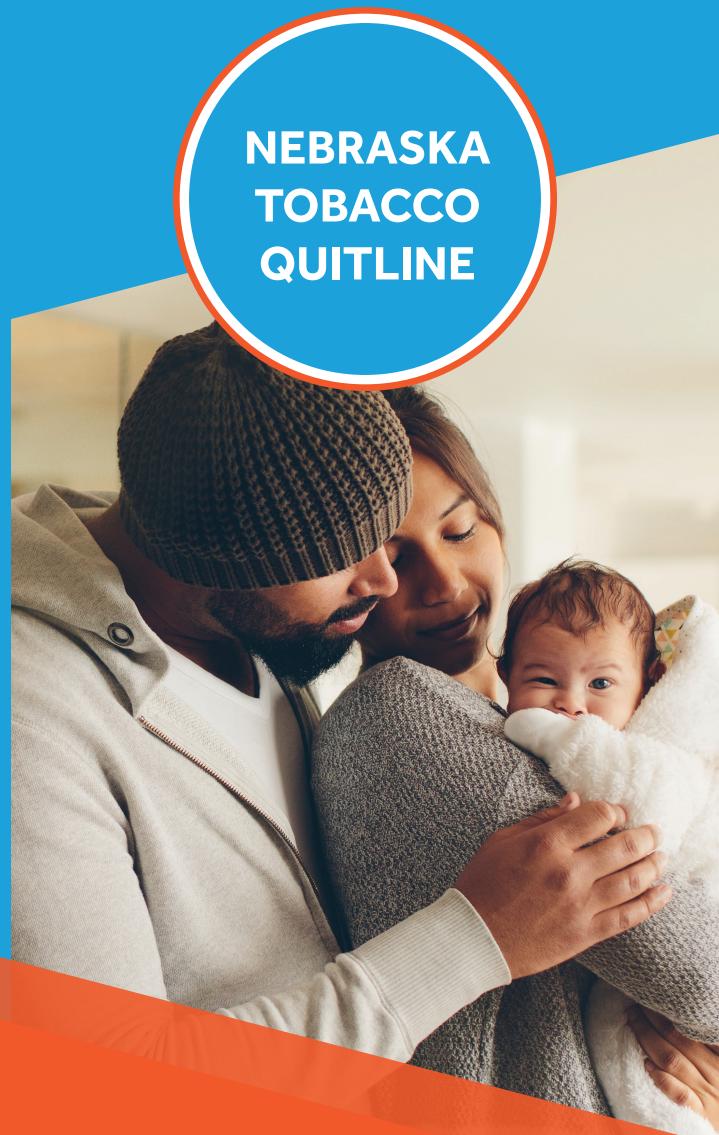
**1-855-DEJELO-YA**  
(335-8669)

**1-800-QUIT-NOW**  
(784-8669)

**QuitNow.ne.gov**



**NEBRASKA  
TOBACCO  
QUITLINE**



**¿Estás listo(a)  
para dejar el  
Tabaco?**



# Vida nueva. Nuevo inicio.

Tu decisión para dejar el tabaco es una buena idea.

## Tienes expertos a tu lado.

El equipo de entrenadores experimentados para dejar de fumar de Nebraska Tobacco Quitline entiende lo que se requiere para dejar todas las formas de consumo de tabaco y nicotina. Comunícate con nosotros para obtener ayuda gratuita en cualquier momento, estamos aquí para ayudarte.

Asegúrate de hablar con tu médico sobre las opciones de medicamentos para ayudarte aún más a dejar de fumar.

## ¿Lo Sabías?



La exposición al humo de primera mano puede reducir los niveles de estrógeno en las mujeres y aumentar el riesgo de disfunción eréctil en los hombres.



La exposición al humo de segunda mano puede aumentar el riesgo de que un bebé tenga infecciones pulmonares y nazca con bajo peso al nacer.



La exposición al humo de tercera mano deja residuos tóxicos en casi todo lo que toca bien después de que el humo se haya despejado. Esto incluye mantas, chupetes y juguetes, artículos que los bebés y los niños pequeños se llevan a la boca.

Visita [smokefree.gov](http://smokefree.gov) y [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org) para obtener más información acerca de estos efectos en la salud.

## Da el primer paso

Dejar de fumar es importante para la salud y la felicidad de toda tu familia. Con la mentalidad y el sistema de apoyo adecuados, vivir sin tabaco puede convertirse en parte de la nueva realidad de tu familia.

Llama hoy mismo.