

# 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.

- **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 [ne.quitlogix.org](http://ne.quitlogix.org).

- **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 [QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov), ubique la sección “Formas de dejar de fumar” y haga clic en “Programas de cesación de Nebraska”. El recurso proporciona ubicaciones e información de contacto para las clases en todo el estado.



NEBRASKA  
TOBACCO  
QUITLINE

[QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov) | 1-855-DÉJELO-YA (335-3569)

[ Los servicios de Quitline están disponibles a toda hora, todos los días en más de 200 idiomas. ]