



DEJA DE FUMAR CUANDO QUIERAS,

COMO QUIERAS.

¿Quieres dejar de fumar o vapear?

My Life, My Quit™ te puede ayudar.

Para comenzar, envía el mensaje de texto "Start My Quit" al 36072*, regístrate en az.mylifemyquit.org o llama al 855-891-9989.

*Se pueden aplicar tarifas de data o mensajes de texto.

Asesoramiento Gratuito

Piensa en tu asesor para dejar de fumar como un entrenador personal. Trabajarán personalmente contigo para ayudarte a convertirte en la persona que quieres ser. Te puedes comunicar con tu asesor por teléfono, mensaje de texto o chat.

Para tener más éxito, trabaja con un consejero para dejar de fumar:

- ✓ Apoyo gratuito y confidencial.
- ✓ Asesoramiento en vivo las 24 horas.
- ✓ Por teléfono, mensaje de texto o chat.
- ✓ Herramientas y recursos en línea.

Herramientas y Recursos

Obtén apoyo en línea y un plan personal para dejar de fumar en az.mylifemyquit.org. Mira las opiniones de otros adolescentes sobre cómo dejar de fumar y vapear. Incluso puedes registrarte para recibir mensajes de texto para mantenerte al día.

ASHLINE
Arizona Smokers' Helpline

MY LIFE MY QUIT™