

Hola mi amor. Quiero que mires esto.

¿Qué es?

Es un sitio en la red que ayuda a las personas a dejar de fumar.

¿De veras? Esto puede ser muy útil para mí.

Sí, y está en Español.

Perfecto. He estado buscando recursos para dejar de fumar. Gracias, mi amor.



Mi familia, mi salud, mi vida...es mi tiempo para dejar de fumar.
Visita espanol.smokefree.gov hoy.

Espanol.smokefree.gov



Amigos, familiares y seres queridos pueden jugar un papel importante en ayudarle a alguien a dejar de fumar. Aquí están algunas recomendaciones para ayudarle a un fumador en su vida:

- **Entiende que dejar de fumar es difícil**

A veces la fuerza de voluntad no es suficiente para dejar la adicción de fumar.

- **Haz preguntas**

Haz preguntas que no se pueden contestar con sólo un “sí” o un “no”.

- **Ofrece distracciones**

Par distraerlos de fumar, planeé actividades como:

- Ir al cine
- Salir a caminar
- Salir a su restaurante favorito

Para conseguir más recomendaciones, visita espanol.smokefree.gov

- **smokefree**español

- Smokefree Español ofrece recomendaciones, información y recursos gratuitos en Español para personas que quieren dejar de fumar.

- Visita espanol.smokefree.gov para dejar de fumar hoy. Hazlo por tu familia...tu salud.. tu vida.

-  **smokefree**TXT
en Español

- Inscríbete para SmokefreeTXT en Español, un servicio de mensajería de texto que da apoyo y recomendaciones para ayudar a las personas a dejar de fumar.

- Manda la palabra LIBRE al 47848 o visita espanol.smokefree.gov para inscribirte.