



Respira profundo **4**



Desházte de objetos relacionados con el hábito **21**

¡Nunca te rindas!



10

Mis notas sobre mi proceso por dejarlo:

.....

.....

.....

¡No dudes en pedir ayuda!

5

Mis razones para no consumir tabaco:

.....

.....

.....



24

Evita situaciones estresantes



12



18



9

Haz una buena obra

Revisa nuestros materiales de ayuda gratuitos



7



Elige una fecha para dejarlo!

1

Mantente positivo/a

28

30

Descarga nuestra aplicación gratuita para dejar el tabaco

kickitca.org/app

Mis propósitos de año nuevo:

.....

.....

.....



27

Recuerda las razones por las que estás dejando el tabaco

Llama al 800-600-8191 para recibir apoyo gratuito para dejarlo



13

16

Cambia tu rutina

Inscríbete online para recibir nuestros servicios de asesoramiento gratuitos



11 kickitca.org

31



Considera usar un producto de ayuda para dejar de fumar

17

Da apoyo a otros en su proceso por dejarlo

29

Envía "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819



6

Chatea con us asesor

kickitca.org/es/chat

15

¡Crea un plan para dejarlo!



3

14



¡Sé agradecido/a!

Llama o textea a un amigo/a

26



Mira los videos de ayuda para dejar de fumar

youtube.com/kickitca



20

8



Recompénsate por conseguir tus metas

22



¡Mueve tu cuerpo!



23

Juega con tu mascota

Mantén tu boca ocupada con botanas saludables



2

Haz saber a tus más queridos que lo estás dejando



19

Escribe tus detonantes y estrategias de superación:

.....

.....

.....

25

