

Consejos Para Dejar de Fumar:

- Acuérdesse por qué quiere dejar de fumar (por ejemplo, para un corazón sano, la salud de sus hijos, ahorrar dinero, etc.).
- Evite las personas y situaciones que lo incitan a fumar.
- Dese una recompensa por cada paso que logra de su plan para dejar de fumar.
- Limpie su casa para eliminar el olor del humo de cigarrillo.
- A veces toma varios intentos antes de que deje de fumar.
- No se rinda. ¡Siga intentándolo!

National Alliance for Hispanic Health
1501 16th St. NW
Washington, DC 20036-1401

Para saber más:



Para crear un plan, encontrar un programa para dejar de fumar gratis o a bajo costo en su área, y recibir gratis una banda elástica para hacer ejercicio llámenos hoy a *Su Familia* al **1-866-783-2645**.