

Recursos GRATUITOS para dejar el cigarro electrónico

Ayuda mediante mensajes de texto, por teléfono y/o en línea (sólo en inglés)

- **Mi vida, me decisión (My life, my quit)** – Obtenga ayuda gratuita confidencial por teléfono o por chat con mensajes de texto para dejar de vapear (cigarro electrónico) u otros productos de tabaco. Vaya al sitio web MyLifeMyQuit.com para acceder a las herramientas, datos e información que necesite. Si usted decide dejar el cigarro electrónico, un instructor especializado le ayudara en tiempo real. Llame o envíe un mensaje de texto al “StartMyQuit” (Empezar a dejar de fumar) a cualquier hora al 855.891.9989.
- **MGH viviendo LIBRE DE TABACO** – Si está pensando en dejar de vapear (cigarro electrónico) u otros productos de tabaco, puede obtener información, ayuda para diseñar un plan y / o asesoría telefónica. Estamos aquí para hablar, responder a sus preguntas y ayudar. Todos nuestros servicios son **gratuitos** y confidenciales. También podemos coordinarnos con su proveedor de salud. El entrenamiento está disponible en español e inglés. Le damos la bienvenida a personas de todas las edades. Llame al 781.485.6210 o, para más información, visite www.massgeneral.org/tobaccofree .
- **Esto es dejarlo (This is Quitting)** impulsado por **truth**® es un programa de **mensajes de texto gratuito y confidencial** que ayuda a los jóvenes que quieren dejar de vapear. Envíe un mensaje de texto con la palabra “VapeFreeMass” al 88709. **Visite también truthinitiative.org** para obtener más información sobre tabaco. (Solo en inglés)
- **teen.smokefree.gov** - información en línea y ayuda para dejar de fumar y / o vapear de los Institutos Nacionales de Salud. ¡Échale un vistazo! (Solo en inglés)

¿Necesita más información? ¿Tiene preguntas? Llame a Viviendo libre de tabaco de MGH (Living Tobacco-Free) al 781-485-6210, visite massgeneral.org/tobaccofree o envíe un correo electrónico a MGHLivingTobaccoFree@partners.org.