

LA INTRODUCCIÓN A LOS SERVICIOS  
DE QUITPLAN® ES MUY FACIL.



Llámanos al 1-855-DEJELO-YA  
(335-3569) para inscribirte a  
cualquiera de nuestros servicios.  
Disponible 24/7.



Inscríbete en línea a cualquiera  
de nuestros servicios en  
[quitplan.com/espanol](http://quitplan.com/espanol).



¿Aun no estás listo para inscribirte?  
Visita [quitplan.com/espanol](http://quitplan.com/espanol) para  
consejos, herramientas e información  
que te ayudarán a dejar de fumar a  
tu manera.

 **QUITPLAN®**  
**1-855-DEJELO-YA (335-3569)**  
**[quitplan.com/espanol](http://quitplan.com/espanol)**

TTY 1-877-777-6534

ClearWay  
MINNESOTA

Two Appletree Square  
8011 34th Avenue South  
Suite 400  
Minneapolis, MN 55425

QUITPLAN® Services is funded by ClearWay Minnesota SM.  
For more information, visit [clearwaymn.org](http://clearwaymn.org) or call 952-767-1400.  
©2014 ClearWay Minnesota SM 300-0037

DEJA DE  
FUMAR  
A TU  
MANERA

  
**QUITPLAN®**



## SERVICIOS INDIVIDUALES DE QUITPLAN®

Un programa a la medida de tus necesidades. Regístrate en alguno o en todos los siguientes servicios Individuales de QUITPLAN.



### KIT DE INICIO: PARCHES, GOMA DE MASCAR O PASTILLAS

Para comenzar, recibe dos semanas de suplemento con parches, goma de mascar o pastillas.



### PROGRAMA DE CORREO ELECTRÓNICO

Recibe una serie de mensajes de correo electrónico con consejos, asesoría y motivación para ayudarte a dejar de fumar.



### GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR O "QUIT GUIDE"

Una guía para dejar de fumar, muy práctica y llena de recursos que te ayudarán a elaborar tu plan para dejar de fumar. Puedes escoger entre descargarla o pedir que sea enviada a través del correo.



### MENSAJES DE TEXTO\*

Reciba consejos, juegos y recordatorios. El programa Text2Quit<sup>SM</sup> ofrece una gran cantidad de consejos prácticos y motivación que pueden ayudarte a dejar de fumar.

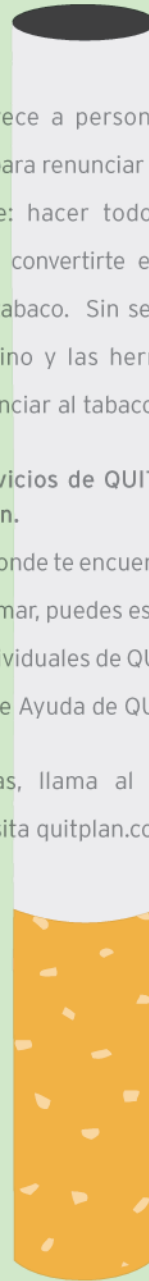
\*Nota: Por ahora, este programa de mensajes de texto Text2Quit<sup>SM</sup>, solo esta disponible en el idioma Ingles.

QUITPLAN® ofrece a personas en Minnesota, ayuda gratuita para renunciar al tabaco. Nuestra meta es simple: hacer todo lo posible para ayudar y lograr convertirte en un ser 100 por ciento libre de tabaco. Sin sermones, pero con un apoyo genuino y las herramientas que te permitirán renunciar al tabaco a tu manera.

Escoge los servicios de QUITPLAN® que más te convienengan.

No importa en donde te encuentres en el proceso para dejar de fumar, puedes escoger uno o todos los servicios individuales de QUITPLAN o puedes elegir la Línea de Ayuda de QUITPLAN.

Para saber mas, llama al 1-855-DEJALO-YA (335-3569) o visita [quitplan.com/espanol](http://quitplan.com/espanol)



Sin Juicios. Solo Ayuda.



## LÍNEA DE AYUDA DE QUITPLAN®

Un programa completo. Recibirás sesiones telefónicas de asesoría uno-a-uno con un calificado consejero del tabaquismo, además de herramientas adicionales para ayudarte a dejar de fumar.



### LLAMADAS DE ASESORÍA

Cinco sesiones uno-a-uno con un consejero para dejar de fumar (Quit Coach) a fin de ayudarte e aprender a usar las estrategias que te ayudarán a dejar de fumar.



### PARCHES, GOMA DE MASCAR O PASTILLAS

Reciba cuatro semanas gratis de un suplemento con parches, goma de mascar o pastillas a través de la Línea de Ayuda de QUITPLAN.



### APOYO POR CORREO ELECTRÓNICO

Correos electrónicos personalizados sobre la fecha en que dejarás de fumar, llamadas de asesoría, y avances significativos en tu proceso de renuncia al tabaco así como también consejos de ayuda, asesoría y motivación.



### KIT DE BIENVENIDA

Incluye la versión impresa de la informativa Guía para Dejar de Fumar y folletos adicionales que te ayudarán a elaborar tu propio plan para dejar de fumar.



### MENSAJES DE TEXTO\*

Reciba consejos diarios, juegos y recordatorios. El programa Text2Quit<sup>SM</sup> también te ofrece un acceso rápido a consejeros, además de dar seguimiento a tu proceso para dejar de fumar, tus ahorros, tu consumo y tus ansiedades.