

**No es necesario
que deje de fumar
sin ayuda.**



**Usted y su asesor pueden
crear un plan para dejar
el tabaco.**

Hable con la línea de ayuda o con el médico de su hijo sobre medicamentos y otros métodos que usted pueda usar para dejar el hábito.

www.ceasetobaccoSC.org

Para obtener más información
sobre cómo dejar de fumar, llame
a SC Tobacco Quitline al:

1-800-784-8669
(1-800-QUIT-NOW)
www.ceasetobaccoSC.org

**¿Su hijo vive con
alguien que
consume tabaco?**

El médico o la enfermera de su hijo pueden ayudarle para que usted deje de fumar y conseguir que su hogar y su auto estén libres de tabaco.

Usted puede dejarlo.



¡Libérese del tabaco para proteger a su familia!

Usted ama a sus hijos y quiere lo mejor para ellos. Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su familia.

El médico o la enfermera de su hijo pueden ayudarle a dejar el tabaco para siempre.



El humo del tabaco daña los pequeños pulmones de los niños.

Para proteger a su familia de los efectos perjudiciales del tabaco, puede hacer que su hogar y su auto estén completamente libres de tabaco.



“Sabía que fumar podía hacerme mal, pero no sabía cuánto podía perjudicar a mis hijos. Tengo que dejar el hábito”.

“Ahora que tengo una hija, necesito dejar de fumar, pero no sé cómo hacerlo”.

Sus hijos son muy importantes para usted.

Para protegerlos, siga estos pasos para dejar de fumar:

Fije una fecha para dejar de fumar.

Cuénteselo a sus seres queridos.

Anticípese a los momentos difíciles.

Elimine los artículos relacionados con el tabaco.



“Voy a dejar de fumar. Hasta que lo logre, haré que nuestro hogar esté libre de tabaco para protegernos de las sustancias tóxicas del tabaco”.



“Sé que nuestro auto tiene que ser seguro para nuestros hijos. Las sustancias tóxicas del humo del tabaco siempre están presentes, aunque el cigarrillo esté apagado. Por eso es que nuestro hogar y nuestro auto tienen que estar libres de tabaco”.

HAGA QUE SU FAMILIA ESTÉ LIBRE DE TABACO



Pregúntele al médico o a la enfermera de su hijo cómo puede hacer para que su hogar y su auto estén libres de tabaco en todo momento.