



KICK IT CALIFORNIA

LOGO

PÁGINA WEB

TELÉFONOS

KICK IT
California**KICKITCA.ORG/ES**

ESPAÑOL

1-800-600-8191

INGLÉS

1-800-300-8086

DEJAR DE FUMAR ■ DEJAR DE VAPEAR ■ DEJAR EL TABACO SIN HUMO

**KickItCa.org**

Asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina.

**Programa de mensajes de texto**

Reciba mensajes de texto personalizados que pueden ayudarle en momentos críticos, y nuestros asesores responderán a sus preguntas en 24 horas (laborables). Envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819 o "Quit Smoking" o "Quit Vaping" to 66819

**Hable con un asesor especializado en ayudar a dejar el tabaco**

Lunes a viernes, de 7 am a 9 pm
Sábados, de 9 am a 5 pm
1-800-600-8191 (Spanish)
1-800-300-8086 (English)



NUEVA
Aplicación móvil Kick It: Quit Smoking | Vaping
(Solo disponible en inglés)

Descárguela en la App Store y Google Play

**Chatee con un asesor**kickitca.org/es/chat**Videos para dejar de fumar**

Consejos prácticos para dejar el tabaco, con métodos científicamente comprobados.

[youtube.com/kickitca](https://www.youtube.com/kickitca)**Amazon Alexa** (Solo disponible en inglés)

Diga "Alexa, abre Stop Smoking Coach" o "abre Stop Vaping Coach"



Algunos clientes podrían cumplir los requisitos para recibir parches de nicotina gratuitos.
Hable con un asesor para comprobarlo.

HEMOS AYUDADO A MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS

Kick It California, previamente conocida como la Línea de Ayuda para Fumadores de California, ofrece asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina en seis idiomas. Nuestro programa está basado en investigaciones clínicas llevadas a cabo por el UC San Diego Moores Cancer Center, y está financiado por el Departamento de Salud Pública de California y por First 5 California.