

SMOKEFREE  
oregon



**“Mi entrenadora se mostró muy comprensiva.** Ella antes había sido fumadora y sabía las dificultades a que me enfrentaba.”



**“La línea ‘Abandona ahora’ fue de gran ayuda. Ahora puedo respirar mejor y tengo un montón de energía.”**



**“El hábito de fumar estaba controlando mi vida, por eso decidí que me ayudaran por medio de la computadora a dejar de fumar.”**

El programa para adolescentes de **“La línea ‘Abandona ahora’ de Oregon”** es gratuito para los jóvenes de 13 años o mayor.

visite a [www.quitnow.net/oregonsp/](http://www.quitnow.net/oregonsp/)  
o llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92)