

¿Listo para Dejar de Fumar?

Dejar el tabaco es difícil, pero no tienes que hacerlo solo. Hay apoyo disponible y ¡puedes empezar hoy!

KICK / IT
California

Ayuda gratuita y confidencial para dejar de fumar, vapear o usar tabaco en California.

- ✓ Asesoría individual
- ✓ Plan personalizado para dejar de fumar
- ✓ Apoyo por teléfono, mensaje de texto o en línea
- ✓ Disponible en varios idiomas

☎ Llama: 1-800-300-8086

📄 Visita: KickItCA.org

📱 Texto: "QUIT SMOKING" al 66819

¿Por qué dejar de fumar?

- 💰 Ahorra dinero
- ★ Sé un ejemplo para tu familia y amigos
- ❤️ Proteje tu salud
- 🫁 Siéntete mejor y respira con facilidad

¡TÚ PUEDES!

Más de 1 millón de californianos han dado el primer paso con Kick It California. Cada esfuerzo por dejarlo cuenta, ¡y estamos aquí para apoyarte!

Contáctanos

Para más información, ¡envíanos un correo electrónico o un mensaje directo en Instagram!



Correo Electrónico

tobaccofreeorangecounty@gmail.com



Instagram

[@tobaccofreeoc](https://www.instagram.com/@tobaccofreeoc)



Facebook

[@tobaccofreeorangecounty](https://www.facebook.com/@tobaccofreeorangecounty)



Sitio web

www.Partners4Wellness.org



Escanea el código QR

Encuentra todos nuestros recursos y novedades fácilmente en nuestra página de Linktree.



Tobacco Free Orange County recibe financiamiento a través del Programa de Control de Tabaco de California - CG 24-10095 Terminando con la Epidemia de Tabaco en Cada Comunidad de California.



Tu camino hacia una comunidad libre de humo comienza aquí

Tobacco Free Orange County

Un proyecto del Programa de Control del Tabaco de California realizado por Partners4Wellness.

Partners4Wellness

Acerca de Nosotros

Misión:

Promover iniciativas libres de tabaco en las comunidades del condado de Orange y construir un futuro más saludable y libre de tabaco.

Objetivos:



Fortalecer las políticas libres de humo en parques, viviendas, escuelas y espacios públicos.



Proteger a la juventud creando entornos libres de tabaco.



Apoyar la vida libre de humo en viviendas multifamiliares.



Construir alianzas para impulsar los esfuerzos de prevención del tabaco en todo el Condado de Orange.



Espacios Seguros para Nuestra Juventud

Las iniciativas libres de tabaco protegen a los jóvenes y fomentan espacios seguros y saludables donde las familias pueden prosperar juntas.



Hacer Cumplir las Políticas Libres de Humo

Fortalecemos las normas libres de humo en parques, viviendas, escuelas y espacios públicos para proteger el aire limpio y reducir los daños del tabaco.



Promoviendo Viviendas Libres de Humo

Colaborando con proveedores de vivienda, creamos edificios libres de humo que protegen a familias y vecinos del humo de la exposición al humo



Nuestro Comité Asesor

¿Tienes entre 13 y 25 años y quieres crear una comunidad más saludable y libre de tabaco? Usa tu voz, lidera cambios y genera un impacto real.

Únete a Nosotros:

- Conoce nuevas personas
- Recibe apoyo de miembros de la comunidad
- Cumple horas de servicio comunitario
- Mejora tu currículum
- Obtén un certificado de finalización

Aprende sobre:

- Habilidades de organización comunitaria
- Habilidades de hablar en público
- Habilidades de liderazgo
- Abogar por cambios en políticas
- Tabaco y otros temas en el Condado de Orange



¿Compromiso de tiempo?
Reunión mínima de 1 hora
al mes

Escanea el código QR para registrarte

