

# ¿QUIERE AYUDAR A ALGUIEN A DEJAR EL TABACO?

---

Usted puede desempeñar un papel importante ayudando a alguien a dejar el tabaco para siempre.



## QUÉ NECESITA SABER

- Aunque usted quiera ayudar, la responsabilidad de dejar el tabaco es de la persona que lo consume.
- Dejar el tabaco es un proceso que requiere tiempo y energía. A veces una persona necesita fracasar antes de dejar el tabaco para siempre.
- Los eventos desencadenantes y los síntomas de abstinencia son normales.
- Los fracasos temporales y las recaídas son normales y pueden llevar al éxito en un futuro.
- Haga un plan con su ser querido para saber cómo apoyarlo/a en esos momentos de alto riesgo.
- La persona que consume tabaco necesita decirle qué tipo de apoyo necesita.



## FORMAS DE AYUDAR

- Celebre todos los esfuerzos por dejar el tabaco.
- Ofrezca palabras de apoyo y otros incentivos.
- Recuérdele a su ser querido que está aquí para apoyarlo/a cuando lo necesite.
- Demuestre su apoyo incluso durante una recaída. Dejar el tabaco es difícil.

LA GUÍA "MI CAMINO PARA DEJAR EL TABACO"  
LE AYUDARÁ A ENTENDER EL PROCESO PARA DEJAR  
EL TABACO. ESTO LE PERMITIRÁ OFRECER SU APOYO  
A LO LARGO DEL CAMINO.

Para obtener más información, visite [njhealth.org/quittobaccohelp](https://njhealth.org/quittobaccohelp)