

# ¿Quiere ayudar a alguien a dejar?

Puede tener una función importante ayudando a alguien a dejar para siempre

## Lo que debe saber



- Aunque desee ayudar, es responsabilidad del usuario de tabaco dejarlo
- Dejar el tabaco es un proceso que toma tiempo y energía. A veces una persona debe fallar antes de que deje de fumar para siempre
- Los factores que lo causan y los síntomas de abstinencia son normales
- Los deslices y recaídas son frecuentes y pueden llevar al éxito en el futuro
- Haga un plan con su ser querido para apoyarlo durante estos tiempos de alto riesgo
- El usuario de tabaco necesita comunicar el apoyo que necesita

## Maneras de apoyar

- Celebre todos los esfuerzos por dejar el tabaco
- Ofrezca palabras de ánimo y otros incentivos
- Recuerde a su ser querido que está aquí cuando lo necesite
- Apoye incluso en una recaída. Recuerde que dejar es difícil



Hable con un médico o enfermera, de modo que puedan ayudarlo a comprender el proceso para dejar. Le ayudará mientras apoya a alguien durante todo el proceso de dejar de fumar.

Para obtener más información, visite [njhealth.org/quittobacchohelp](http://njhealth.org/quittobacchohelp) o [michigan.quitlogix.org](http://michigan.quitlogix.org)