TIPS for great kids!

HOW TO QUIT

Your child will be safer and less likely to get sick if you stop smoking or vaping.

Quitting can be hard, but there are many resources to help you follow through.

- Visit *smokefree.gov* to make a personalized quit plan.
- Download the site's free ***QuitNow!*** mobile app to keep track of your progress and get support.
- Ask your doctor to help you make decisions about the method or program you will use to quit.
- Connect with friends who can hold you accountable to your goals and check in with you.
- Don't give up if you don't succeed right away. It often takes several attempts.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

COMO DEJAR DE FUMAR

Su hijo estará más seguro y será menos probable que se enferme si usted deja de fumar o vapear.

Dejar de fumar puede ser difícil, pero existen muchos recursos para ayudarlo a seguir adelante.

- Visite *espanol.smokefree.gov* para crear un plan personalizado para dejar de fumar.
- Pídale a su médico que lo ayude a tomar decisiones sobre el método o programa que utilizará para dejar de fumar.
- Conéctese con amigos que puedan hacerle responsable de sus objetivos y lo supervisen.
- No se rinda si no tiene éxito de inmediato. A menudo se necesitan varios intentos.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences