

# NEW MEXICO CESSATION OPTIONS "AT-A-GLANCE"

## PHONE-BASED SERVICES

*(Recommended)*

Enrollment for English: **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)

### FREE OPTIONS INCLUDE:

- 24/7 support
- Personal Quit Plan
- Self-help materials
- Unlimited sessions with a trained Quit Coach
- Gum, patches or lozenges, while supplies last
- Shipping mailed directly to the registered participant
- Specialized services for youth and also for pregnant women

## WEB-BASED SERVICES

Enrollment For English: **QUITNOWNM.com**

### FREE OPTIONS INCLUDE:

- 24/7 support
- Personal Quit Plan
- Chat with a trained Quit Coach
- Self-help materials
- Free gum, patch or lozenges, as appropriate, while supplies last, mailed directly to the registered participant
- Community Forum
- Internet-based activities that can integrate with phone support

## TEXT MESSAGING SUPPORT

Both Phone and Web participants may also take advantage of:

- Up to 300 messages tailored to the participant's personal quit plan
- Quit Coaching call reminders
- Motivational and educational reminders

## A LA CARTE SERVICES

Select any or all of the options below:

- Text messaging to receive tips, games, and reminders
- Free 2-week starter kit of patches, gum, or lozenges
- A practical and resourceful Quit Guide
- A series of emails full of tips, advice, and encouragement to help you quit
- Phone based services recommended



**1-800-QUIT NOW**  
**QUITNOWNM.COM**

# RESUMEN DE NUESTROS OPCIONES PARA DEJAR EL TABACO

## — **SERVICIOS POR TELÉFONO** — *(Son Recomendados)*

Inscripción en Español Llama al: **1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-3569)

### **OPCIONES GRATUITOS INCLUYEN:**

- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda
- Sesiones ilimitadas con un Consejero para dejar de fumar
- Chicle, parches o pastillas, mientras duren las existencias
- Los productos serán enviados por correo directamente al participante inscrito
- Servicios especializados para jóvenes y también para mujeres embarazadas

## — **SERVICIOS POR INTERNET** —

Para inscribirse en Español visita: **DEJELOYANM.com**

### **OPCIONES GRATUITOS INCLUYEN:**

- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Chatear con un Consejero para dejar de fumar
- Materiales de autoayuda
- Chicle, parches o pastillas, mientras duren las existencias
- Los productos serán enviados por correo directamente al participante inscrito
- Foro comunitario
- Actividades por internet integradas con soporte telefónico

## — **APOYO POR MENSAJES TEXTO** —

Participantes de servicios por teléfono y de internet también pueden:

- Recibir hasta 300 mensajes de texto personalizados para el plan personal para dejar el tabaco
- Recordatorios del Consejero para Dejar de Fumar
- Recordatorios motivacionales y educativos

## — **SERVICIOS A LA CARTE** —

Escoge cualquiera o todas las opciones siguientes:

- Mensajes de texto para recibir consejos, juegos y recordatorios
- Paquete inicial de parches, chicles o pastillas
- Guía práctica y útil para dejar de fumar
- Una serie de correos electrónicos repletos de consejos, recomendaciones y apoyo para ayudarte a dejar el tabaco
- Servicio basado en teléfono recomendado



**1-855-DEJELO YA**  
**DEJELOYANM.COM**