



## GRUPO DE APOYO DE LA CESACIÓN DE TABACO C3I EN LÍNEA LIBRE GRATIS



### APRENDER, COMPARTIR, CUIDAR

¡Quienes fuman y quienes han dejado de fumar son bienvenidos! Venga y aprenda estrategias para superar los síntomas de abstinencia y romper los hábitos que se vinculan con el consumo de tabaco y aprenden como dejar de fumar.

Los grupos de apoyo para dejar de fumar le ayudan a identificar los aspectos mentales, físicos y sociales del consumo de tabaco. Los participantes tienen seis veces más probabilidades de dejar de fumar un año después que aquellos que lo dejan por sí mismos. Además, las estadísticas han demostrado que hasta el 60% de los consumidores de tabaco han dejado de fumar al final del programa.

Grupo de apoyo en español:



**TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 6 P.M.**

A través de Zoom: **CityofHope.zoom.us**

De reunión: 94025375714

Contraseña: 91010

Para obtener más información y confirmar su asistencia:  
llame al **(714) 752-0740** o envíe un correo electrónico a  
**smokingcessation@coh.org**.