

# KICK IT CALIFORNIA

LOGO

PÁGINA WEB

TELÉFONOS

**KICK/IT**  
California

**KICKITCA.ORG**

ESPAÑOL

**1-800-600-8191**

INGLÉS

**1-800-300-8086**

DEJAR DE FUMAR ■ DEJAR DE VAPEAR ■ DEJAR EL TABACO SIN HUMO



### KickItCa.org

Asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina.



### Programa de mensajes de texto

Reciba mensajes de texto personalizados que pueden ayudarle en momentos críticos, y nuestros asesores responderán a sus preguntas en 24 horas (laborables). Envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819 o "Quit Smoking" o "Quit Vaping" to 66819



### Hable con un asesor especializado en ayudar a dejar el tabaco

Lunes a viernes, de 7 am a 9 pm  
Sábados, de 9 am a 5 pm  
**1-800-600-8191** (Spanish)  
**1-800-300-8086** (English)



### Aplicaciones móviles

(Solo disponible en inglés)

Descárguelas en la App Store y Google Play



### Chatee con un asesor

[kickitca.org/es/chat](https://kickitca.org/es/chat)



### Amazon Alexa (Solo disponible en inglés)

Diga "Alexa, abre Stop Smoking Coach" o "abre Stop Vaping Coach"



### Videos para dejar de fumar

Consejos prácticos para dejar el tabaco, con métodos científicamente comprobados.



[youtube.com/kickitca](https://youtube.com/kickitca)

Algunos clientes podrían cumplir los requisitos para recibir parches de nicotina gratis. Hable con un asesor para comprobarlo.



## HEMOS AYUDADO A MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS

Kick It California, previamente conocida como la Línea de Ayuda para Fumadores de California, ofrece asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina en seis idiomas. Nuestro programa está basado en investigaciones clínicas llevadas a cabo por el UC San Diego Moores Cancer Center, y está financiado por el Departamento de Salud Pública de California y por First 5 California.