

Cesación de Tabaco y Vaping

Washington, D.C.

Breathe DC

- Ofrecen apoyo gratuito para entender los hábitos del uso de tabaco y desarrollar las habilidades necesarias para convertirse y mantenerse libre de humo g.
- Aplicación móvil gratuita: <https://smokefree.gov/tools-tips/apps/quitguide>
- <https://breathedc.org/cessation/>

DC Quitline

- Ofrecen sesiones de apoyo para individuales con Quit Coaches por teléfono, mensaje de texto, y por línea. Mayores de 18 años que viven en el Distrito de Columbia (DC) pueden recibir parches de nicotina, chicle de nicotina, y caramelos de nicotina.
- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Español: 202-333-4488 opción 8
- <https://quitnow.net/mve/quitnow?qnclient=dc>

Maryland

Departamento de Salud de Anne Arundel

- Ofrecen un paquete gratuito para dejar de fumar, programas de apoyo, aplicaciones móviles, y clases.
- 410-222-7979
- <https://www.ahealth.org/learntolive/choose-nicotine-free/quit-smoking-and-vaping-resources>

Condado de Baltimore Uso de Tabaco y Programa de Cesación

- InControl Program
- 410-887-0565
- tobacco@baltimorecountymd.gov
- baltimorecountymd.gov/departments/health/health-services/substance-use/tobacco/index.html

Maryland Tobacco Control Resource Center (Centro de Recursos para el Control del Tabaco de Maryland)

- Ofrecen parches de nicotina a los que quieren dejar de fumar y se inscriben a recibir asesoramiento gratuito por teléfono. Consejeros disponibles 24/7 para adolescentes, mujeres embarazadas, y adultos.
- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Sordo o con discapacidad auditiva: 1-877-777-6534

Programas para Dejar de Fumar:

- Lista de programas y otros recursos locales fundados por seguros médicos para ayudar al estado de Maryland estar libre de tabaco <https://dbm.maryland.gov/benefits/pages/smokingcessationprograms.aspx>

Para contactarse con el **Departamento de Servicios para la Familia y Trabajo Social** llame al **202-476-3070** o visite nuestro sitio de web al childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/social-work

Advertencia: Este recurso tiene únicamente fines informativos y estaba al día en el momento que fue impreso. Dicha lista no constituye respaldo por parte del Departamento de Servicios para la Familia y Trabajo Social de Children's National Hospital.

Última revisión: June 2023

Cesación de Tabaco y Vaping

Virginia

Live Vape Free

- Servicios gratuitos ofrecen apoyo profesional y asesoramiento para padres y adolescentes.
- Mande el mensaje VapeFreeVa al número 873-737
- <https://livevapefreeva.org/>

Déjalo Ya Virginia

- Ofrecen información gratuita y confidencial, asesores por teléfono o por línea y ayudan a conectar a terapia de reemplazo de nicotina o medicamentos recetados por proveedores de atención médica para los mayores de 13 años.
- 1-800-QUIT-NOW (784-8669)
- 1-855-DEJELO-YA /1-855-335-3569 (Spanish)
- TTY 877-777-6534
- Servicio de interprete disponible en más de 140 idiomas
- Online program: <https://quitnow.net/mve/quitnow?qnclient=Virginia>
- <https://www.vdh.virginia.gov/tobacco-free-living/quit-now-virginia/>

Nacional

Become an Ex

- Algunos proveedores de seguro médico por parte del empleador pagan por este programa para ayudar a los participantes ser libre de tabaco
- <https://www.becomeanex.org/>
- Español: <https://www.becomeanex.org/es/create-profile/>

Asociación Americana del Pulmón

- Línea telefónica ayuda y línea para dejar de fumar: Servicios bilingües en español y servicios de interprete para 250 idiomas. Consejería gratuita sin límite al número de llamadas.
- 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
- *Freedom From Smoking Plus*: es un programa en línea o basado en una aplicación móvil para ayudar a los adultos dejar de fumar demostración gratuita y descarga por (\$99.95) <https://www.freedomfromsmoking.org/>
- Encontrar un programa local: <https://www.lung.org/quit-smoking/join-freedom-from-smoking/freedom-from-smoking-clinics?state=&category=freedom-from-smoking-clinic>

Vivir Libre de Vape para Adolescentes

- Mande VAPEFREE al número 873-373 para textos gratuitos y confidenciales con información y consejos para apoyar a los adolescentes (13-17) dejar de vapear. Ayuda disponible en inglés y español. .

Programa Libre de Vape en Vivo

- Apoya a padres y a otros adultos interesados en aprender sobre cómo pueden ayudar a los jóvenes dejar de vapear. Residentes de DC, MD, y VA son elegibles para este servicio completamente gratuito, disponible en inglés y español.
- <https://myquitforlife.com/mve/?client=LVFMD&clientId=11501449> or call 1-866-784-8454

Para contactarse con el **Departamento de Servicios para la Familia y Trabajo Social** llame al **202-476-3070** o visite nuestro sitio de web al childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/social-work

Advertencia: Este recurso tiene únicamente fines informativos y estaba al día en el momento que fue impreso. Dicha lista no constituye respaldo por parte del Departamento de Servicios para la Familia y Trabajo Social de Children's National Hospital.

Última revisión: June 2023

Cesación de Tabaco y Vaping

Nacional

Not on Tobacco (NOT) y NOT for ME

- Programa autoguiado para ayudar a los adolescentes a dejar la dependencia de la nicotina del vapeo, el humo u otros productos de tabaco
- <https://notforme.org/>
- Programa voluntario para dejar de fumar/ vapear para adolescentes de 14 a 19 años. 10 sesiones por teléfono. Llamar al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) o envíe un correo electrónico a NOT@lung.org para encontrar un programa local

Aplicación de QuitSTART

- Aplicación móvil gratuita (para Android y iOS) ayuda a los adolescentes dejar de fumar e
- <https://smokefree.gov/tools-tips/apps/quitstart>

Quit VET

- **Tobacco QuitLine**
 - En inglés y español
 - 9a.m.-9 p.m., de lunes a viernes
 - 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)
- **SmokefreeVET**
 - Programa de mensajes de texto sobre tabaco
 - Envíe un mensaje de texto con VETesp al 47848 o visite <https://veterans.smokefree.gov/tools-tips-vet/smokefreevetesp>
- **Stay Quit Coach**
 - Aplicación móvil interactiva para dejar de fumar (Android y iOS)
 - <https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach>

Smokefree TXT

- Programa de mensaje de texto móvil brinda sugerencias, consejos, y ánimo
- Regístrese enviando un mensaje de texto QUIT a 47848

Asuntos de Veteranos (VA)

- Se brinda consejería y medicamentos para dejar de fumar en todos los Centros de VA: <https://www.va.gov/directory/guide/home.asp>
- <https://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/how-to-quit.asp>

Para obtener más información, comuníquese con el **Departamento de Servicios para la Familia y Trabajo Social** al 202-476-3070 o visite nuestra página de recursos escaneando el código QR.

