



Make This Your Tobacco-Free Year

Are you thinking about quitting smoking or spit tobacco?

- Get information, skills, resources and support to help you quit. Check out the JCPH brochure "You Can Quit, We Can Help" or call 303-275-7555.
- Pick a date and make it one to remember. Here are some annual events celebrated nationwide and around the world:
 - November: Great American Smoke Out - 3rd Thursday
 - January: New Year's Resolution - January 1st
 - February: Through with Chew week & Great American Spit Out - 3rd week
 - March: Kick Butts Day – end of March
 - May: Asthma and Allergy Awareness month & World No Tobacco Day – May 31st
 - July: Independence Day – July 4th

Not ready to quit, but want to be healthier and keep your loved ones healthier?

- Keep your home and auto free of tobacco smoke: smoke outside and ask others to do the same
- Increase your physical activity
- Eat more nutritious foods – whole grains, fruits and vegetables
- Practice relaxation and stress management techniques
- Get regular check ups

Get Support from Others!

See information on the other side to share with those who want you to quit



Haz De Este Tu Año Libre de Tabaco

¿Estás pensando en dejar de fumar o mascar tabaco?

- Obtén información, habilidades, recursos y apoyo para ayudarte a dejar el tabaco. Revisa el folleto de JCPH "Usted Puede Dejarlo, Nosotros Podemos Ayudar" o llama al 303-275-7555.
- Escoge una fecha que sea fácil de recordar. Estas son fechas de varios acontecimientos anuales célebres por todo el país y alrededor del mundo:
 - Noviembre: Great American Smoke Out - tercer Jueves
 - Enero: Resolución de Año Nuevo - 1 de Enero
 - Febrero: La semana de Through with Chew & Great American Spit Out - tercer semana
 - Marzo: Kick Butts Day – finales de Marzo
 - Mayo: Mes del conocimiento del asma y alergias & Día Mundial Sin Tabaco – 31 de Mayo
 - Julio: Día de la independencia – 4 de Julio

¿No estás listo para dejarlo, pero quiere ser más sano y mantener más sanos a tus seres queridos?

- Mantén tu casa y auto libres de humo de tabaco: fuma afuera y pide a otros a hacer lo mismo
- Aumenta tu actividad física
- Come alimentos más nutritivos - granos enteros, frutas y verduras
- Practica relajación y técnicas de manejo del estrés
- Hazte chequeos regulares

Obtén apoyo de otros!

Revisa la información en el otro lado y compártela con los que desean que dejes el tabaco

How to Support Someone Who is Quitting Tobacco

- Let him/her know you care, no matter what they decide about quitting and ask how you can be a support.
- Avoid nagging, threats and scare tactics. It usually makes the person who uses tobacco feel irritated or stressed and may increase their tobacco use.
- Consider what it would be like to be a person who smokes or chews who is struggling to quit today. Many quitters don't have support from others who understand the challenge. A little empathy (and no nagging) can go a long way.
- When he/she is ready to quit, ask how you can help. Offer ideas like going on walks, helping clean the house or car before the quit date, checking in about how you're doing, etc.
- Be honest with him/her about how you feel and what you can do to help. Don't forget to do what you need to do for yourself.
- Help them avoid and/or plan for tempting times. If there's a party coming up where people will be smoking – ask: "Are there things to be done or planned that will help you stick to your commitment to remain smoke-free while at the party?"
- Help them celebrate the successes that make them feel good about the accomplishment – no matter how small they seem.



Cómo apoyar a una persona que está parando uso del tabaco

- Déjale saber que te importa, sin importar que decida acerca de dejar el tabaco y pregunta como puedes apoyarlo(a).
- Evita el molestar, las amenazas o tácticas de intimidación. Eso usualmente hace que la persona que usa tabaco se sienta irritada o estresada y puede que eso aumente su uso de tabaco.
- Considera como sería ser una persona que fuma o masca tabaco que esta luchando por dejarlo en este momento. Muchas personas en esa situación no tienen el apoyo de otros que entiendan su lucha. Un poco de empatía (y el no molestar) pueden lograr mucho.
- Cuando el/ella estén listos para dejar el tabaco pregúntale como puedes ayudar. Ofrece ideas como ir a caminar juntos, ayudar a limpiar la casa o auto antes de el día en que dejen el tabaco, contactarlos para ver como están, etc.
- Se honesto con el/ella acerca de como te sientes y lo que puedes hacer para ayudar. No te olvides de hacer lo que debes hacer por ti.
- Ayúdales a evitar y/o planear que hacer cuando aparezcan las tentaciones. Si va a haber una fiesta en donde la gente va a estar fumando - pregunta "Hay algo que podamos hacer o planear para ayudarte a mantenerte firme en tu deseo de no usar tabaco durante la fiesta?"
- Ayúdales a celebrar el éxito que los hace sentir bien sobre su logro – sin importar lo mínimo que parezca.

