

# BUILT TO QUIT

We can help you **stop smoking and using tobacco**  
(Podemos ayudarle a **dejar de fumar y consumir tabaco**)



## «No se trata solo de cigarrillos».

### Inscríbese para aprender a:

- Dejar de fumar y suspender el consumo de productos de tabaco
- Manejar el estrés
- Evitar subir de peso
- Afrontar los síntomas de abstinencia

### Horario de clases para el 2022\*

- 1º clase: 4 de enero – 8 de febrero
- 2º clase: 1 de marzo – 5 de abril
- 3º clase: 26 de abril – 31 de mayo
- 4º clase: 12 de julio – 16 de agosto
- 5º clase: 13 de septiembre – 18 de octubre
- 6º clase: 8 de noviembre – 13 de diciembre

\*Las clases se dictan una vez por semana durante 6 semanas.

Nuestras clases para dejar de fumar y suspender el consumo de productos de tabaco Built To Quit son conducidas por coordinadores certificados de la American Lung Association Freedom From Smoking® (Asociación Estadounidense del Pulmón). Terapeutas del comportamiento, especialistas en nutrición y fisioterapeutas respiratorios visitan las clases con frecuencia para proporcionar apoyo y orientación adicional. Las clases se ofrecen por la tarde y por la noche. Existe la opción de tomar las clases a distancia o en línea. Los participantes reciben terapia de reemplazo de nicotina (si corresponde) y un cuaderno de ejercicios con un disco compacto/MP3 de meditación. Se ofrece almuerzo o cena a quienes participen de la clase en persona.

## Para obtener más información o inscribirse en una clase:

Llame al 404.780.7653 o envíe un correo electrónico a [smokingcessation@northside.com](mailto:smokingcessation@northside.com)  
Visite [northside.com/smoking-and-tobacco-resources](http://northside.com/smoking-and-tobacco-resources)