

Mi Vida Mi Renuncia
Tabaco Juvenil/Cese de la Nicotina

Lo que es: Tratamiento gratuito para dejar de fumar basado en formato telefónico en línea para jóvenes menores de 18 años. (Nota: Si tiene 18+, regístrese a través de waytoquit.org o llame al 1-800-QUIT-NOW.)

Lo que los participantes pueden esperar:

- Llame o regístrese en línea y complete una breve solicitud.
- Participe en 5 sesiones proactivas por teléfono o en la web con un entrenador.
- Trabaje con un entrenador para
 - Desarrollar un plan para dejar de tomar
 - Aprender sobre la nicotina
 - Comprender los desencadenantes del tabaco/vapeo
 - Manejar los antojos y el estrés
 - Volver a la normalidad después de las recaídas
- Acceso continuo a ayuda, incluso después de finalizar las sesiones y el proceso judicial.

Instrucciones para participantes:

1. Inscríbese en línea a MyLifeMyQuit.org, llame al 1-855-891-9989, o envíe un mensaje de texto con la frase "Start My Quit" al 36072

(NOTA: Si tiene 18+, regístrese a través de waytoquit.org o llame al 1-800-QUIT-NOW.)

2. Participantes deberán escoger la opción (phone+online) para referencias de la corte.
3. Cuando complete todas las sesiones, los participantes proporcionan una copia del certificado de finalización al tribunal u otra entidad remitente.

Contacte al Departamento de Salud de Bear River 435-792-6603 con cualquier pregunta.

REFERRING AGENCY INSTRUCTIONS:

Please fill this out and email to mthompson@brhd.org to help assess program reach.

Date of Referral: _____	Referred by:
Age of Participant: _____	<input type="checkbox"/> Juvenile Court
Referrer's Initials: _____	<input type="checkbox"/> School (please specify) _____
	<input type="checkbox"/> Self, parent, or friend
	<input type="checkbox"/> Other (please specify) _____