La siguiente lista de organizaciones ayudan a gente que quiere dejar de fumar. Usted puede solicitar ayuda por medio de los contactos que están anotados o por medio de la organización recomendada por su doctor o la organización cual se sienta más apropiada.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nicotine Anonymous –** recursos gratis   * Grupos de apoyo en Houston– llame **713-827-5989** para averiguar los disponibles lugares y tiempos   + Up the Street Club: 508 W Nasa Parkway, Webster, TX, 77598 (SE HOUSTON)   + St Christopher’s Episcopal Church: 1656 Blalock Road, Houston, TX, 77080 (NW HOUSTON)   + Grupos de apoyo por teléfono: llame 218-339-2933 con el codigo 944982 * Línea de teléfono nacional para ayuda privada: 1-877-TRY-NICA (1-877-879-6422) * <https://nicotine-anonymous.org/phone-meetings.html> - Visite para una lista adicional de tiempos | |
| **Texas Tobacco Quitline**   * 1(877) 937-7848: Ofrecen apoyo y sesiones con guías privadas en inglés y español * 2(866) 228-4327: Ayuda para personas sordas * Parches de nicotina y pastillas para pacientes; llame para determinar su elegibilidad * [www.YesQuit.org](http://www.yesquit.org): Programa gratis en línea y por teléfono; disponibles en inglés y español * [www.QuitNow.net/texas](http://www.quitnow.net/texas): Programa gratis en línea y por teléfono; disponibles en inglés y español | |
| **Asian Smokers' Quitlne -** <http://www.asiansmokersquitline.org/>   * Servicio nacional de ayuda profesional en lenguajes Asiáticos que ofrece parches de nicotina para gente que es elegible. * Chinese (Cantonese and Mandarin): 1-800-838-8917; Korean: 1-800-556-5564; Vietnamese: 1-800-778-8440 | |
| **MD Anderson Tobacco Treatment Program**   * Ofrecen asesoramiento en persona y varios tratamientos médicos para combatir el tabaco. Gratis para pacientes de MD Anderson. * 713-792-7848, línea gratis 1-866-245-0862, o pregunte por correo electrónico [quitnow@mdanderson.org](mailto:quitnow@mdanderson.org). | |
| **University of Texas Medical Branch at Galveston - Commit to Quit**   * Ofrecen un programa de asesoramiento y apoyo privado por hasta 12 meses. El costo es $60 (gratis para empleados de UTMB). * (409) 747-5324 [pmhousto@utmb.edu](mailto:pmhousto@utmb.edu). | |
| **www.Smokefree.gov**   * Aplicación de teléfono móvil y servicios de mensaje que ayudan a dejar de fumar * Envié **QUIT** al 47848 para inscribirse en inglés * Une el grupo Facebook.com/Smokefreevet   **www.Smokefree.gov/vet –** for US veterans   * LLame 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838): para asesoramiento privado * Envié **VETesp** al 47848 para recibir mensajes en español   **www.Women.smokefree.gov –** Apoyo para mujeres embarazadas. Envié **QUIT** al 222888.  **www.Teen.smokefree.gov –** Apoyo y recursos para adolescentes. Envié **QUIT** al 47848.  **www.Espanol.smokefree.gov –**Apoyo en Español. Envié **LIBRE** al 47848 desde su celular. | |
| **Worth It -** [www.worthit.org](http://www.worthit.org)   * Consejos para padres * Información sobre programa para menores de edad con delitos relacionados | **Become An Ex -** [www.becomeanex.org/](http://www.becomeanex.org/)   * Para hacer un plan de acción * Grupo de apoyo en línea y aplicación de cel * [ConvierteteEnUnEX.org](http://convierteteenunex.org/) – Español |
| **Quit Net**   * [www.meyouhealth.com/quitnet/](http://www.meyouhealth.com/quitnet/) * Apoyo en línea | **Voices of Nicotine Recovery**   * [www.voicesofnicotinerecovery.com](http://www.voicesofnicotinerecovery.com) * Servicio de apoyo en línea con una aplicación para computadora o celular móvil |

**Organizaciones que ofrecen servicios adicionales:**

* The Montrose Center
  + 401 Brand Street, Houston Tx 77006 (inside 610 loop)
  + LLamel 713-529-0037 o visite el calendariot <http://www.montrosecenter.org/hub/calendar-of-events/>
* Memorial Hermann Hospital
  + 713-222-CARE
  + Sesiones en Katy y el sudeste