

Nombre: _____ Fecha: _____

El Costo de Fumar

Vivir una vida libre de humo es excelente para su salud. Es mejor para sus pulmones y los pulmones de sus hijos. También existen otras buenas razones para dejar de fumar. Una de esas razones es el dinero.

- En Indiana, un paquete de cigarrillos cuesta alrededor de 6 dólares.
- Fumar un paquete al día cuesta 42 dólares a la semana, 180 dólares al mes y 2.190 dólares al año.
- ¡Eso es \$10,950 en cinco años!
- ¿Qué podrías hacer con tanto dinero extra?

Ahora, planifique cuánto de su dinero podría gastar en sus metas en lugar de fumar.

Primero, encuentre la cantidad de paquetes que fuma a diario.

Paquete	Día	Semana	Mes	Año
1/2	\$3	\$21	\$90	\$1,095
1	\$6	\$42	\$180	\$2,190
2	\$12	\$84	\$360	\$4,380
3	\$18	\$126	\$540	\$6,570

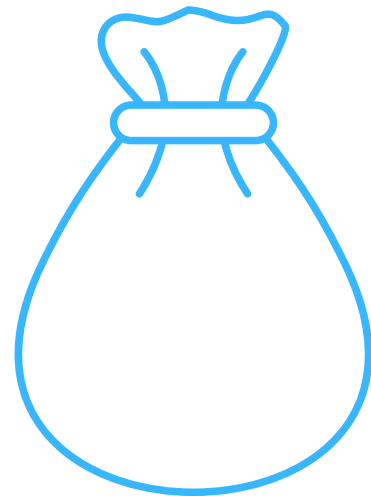
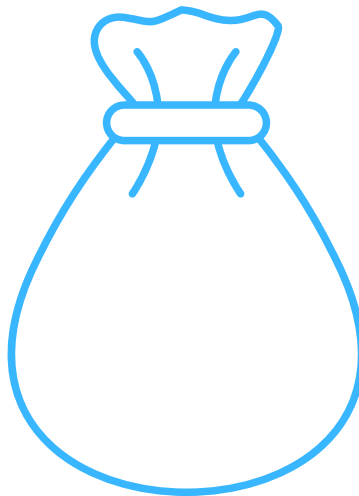
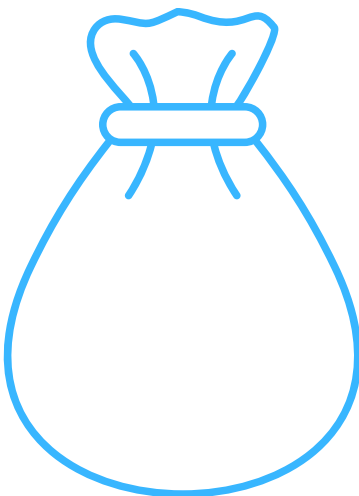


¡Decídete a tener una vida libre de humo y haz un buen uso de tu dinero!

Luego, siga la fila y encierre en un círculo el costo anual.



Escribe o dibuja algo que comprarías con el dinero que ahorrarías si dejaras de fumar.



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al
1-800-SALGAR AHORA (1-800-784-8669)
o inicie sesión en equitnow.com
para obtener asistencia personalizada y gratuita.