

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo hablar con otras personas que fuman a su alrededor

Si está tratando de vivir una vida libre de humo, es posible que necesite hablar con las personas que lo rodean sobre no fumar. Puede resultar complicado hablar con alguien sobre cómo mantener el humo alejado de usted. Debajo están algunos consejos para tener esta charla.

Antes de la charla:

- ✓ Comprenda que fumar es adictivo y que dejar de fumar es difícil.
- ✓ Inicie la charla con una actitud amable y abierta.

Durante la charla:

- ✓ Mantén la calma y no juzgues. Si se convierte en una discusión, es menos probable que te escuchen.
- ✓ Explíqueles que usted se preocupa por su salud, la suya y la de sus hijos. Hágales saber que el humo los pone a usted y a sus hijos en riesgo de tener pulmones no saludables, enfermedades cardíacas, infecciones de oído y más.



- ✓ Ofrézcase a ayudarles en su camino hacia una vida libre de humo. Pueden llamar a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 para obtener más información sobre cómo dejar de fumar.
- ✓ Si no están listos para dejar de fumar, pídale que no fumen cerca de usted y sus hijos. Esto incluye en su hogar y automóvil.

Después de la charla:

- ✓ Si están intentando dejar de fumar, consulte con ellos con frecuencia para ver cómo les va. Si está estresado, ofrézcase a hacer algo saludable y relajante juntos, como salir a caminar.
- ✓ Si aún no están intentando dejar de fumar, mantenga fuertes sus límites. Si es necesario, recuérdelos que no fumen cerca de usted y sus hijos.



¿Con quién estás pensando en tener esta conversación? _____

Después de tener la charla, escribe o haz un dibujo de cómo te fue:

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.