

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# Controle su progreso para dejar de fumar

¡Estás haciendo un gran trabajo! Tomar la decisión de vivir libre de humo es una elección saludable para ti y tu familia. Incluso si has tenido un contratiempo, ¡volver a encarrilarte es impresionante!



¿Qué ha logrado hasta ahora en su camino para dejar de fumar?



¿Qué medidas ha tomado para darle a su hijo una vida libre de humo?



¿Qué barreras has encontrado? ¿Has podido superarlos? O ¿necesitas más ayuda?



¿Qué pasos debes seguir a continuación?

A medida que continúas tu camino hacia una vida libre de humo, sigue pensando en todas las cosas que han mejorado en tu vida hasta ahora. ¡Estos pensamientos te ayudarán a mantenerte motivado para seguir adelante!

**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](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.