

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.
- Fumar un paquete al día cuesta \$42 por semana, \$180 al mes y \$2,190 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 objetivos en lugar de fumar.



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

Primero, encuentre la cantidad de paquetes que fuma diariamente.

Paquete	Día	Semana	Mes	Año
½	\$3	\$21	\$90	\$1,095
1	\$6	\$42	\$180	\$2,190
2	\$12	\$84	\$360	\$4,380
3	\$18	\$126	\$540	\$6,570

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



Escribe o dibuja algo que comprarías con el dinero que ahorrarás si dejas de fumar.



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.