

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

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

## Sea un modelo a seguir saludable

Los niños tienen el doble de probabilidades de fumar que los adultos si ven a sus padres fumando. Esto significa que un niño estará expuesto al humo de segunda y tercera mano durante su infancia y luego enfrentará el mayor riesgo asociado con ser fumador. La exposición continuada de por vida al humo del cigarrillo es peligrosa. Las familias pueden transmitir el hábito de fumar y sus riesgos de una generación a otra. Al decidir dejar de fumar, puede inspirar cambios saludables para el legado de su familia.



Escribe sobre las metas futuras que tienes para tu familia.



¿Qué hábitos saludables quieres modelar para tus hijos?

**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.