

Nombre: _____

Fecha: _____

Fumar en el coche: romper con el hábito

Si tiene el hábito de fumar o vapear en el automóvil, conducir puede ser un punto desencadenante para usted. Estar preparado para responder a este desencadenante le ayudará a mantenerse comprometido a tener un automóvil libre de humo. También debe tener un letrero de "Prohibido fumar/vapear" en su automóvil para que los demás sepan que no pueden fumar en su vehículo y, si es posible, retire los ceniceros, encendedores y otros dispositivos para fumar.

Formas libres de fumar para disfrutar de su viaje en automóvil:

- Escuche un podcast
- Descargue un audiolibro gratuito del público biblioteca
- Coloca un nuevo ambientador en tu auto
- Cantar junto a la radio
- Cuénteles historias a su hijo
- Juegue juegos de autos como "Veo, veo" o "¿Quieres ¿Bastante?" con tu hijo
- Respire profunda y lentamente



Rompiendo el hábito: Márquese cada vez que viaje en automóvil y elija no fumar ni vapear.



¡Celebra tu éxito! ¿Cómo te sientes ahora que tu auto está libre de humo/vapeo? ¿Qué estrategias funcionaron mejor para usted? Escribe o haz un dibujo.

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.