

Compromiso por un hogar libre de humo y vaporizador

Cuando esté listo, comprométase a tener un hogar libre de humo y vaporizador.

Puedes comprometerte con esto incluso si no estás listo para comprometerte a tener un auto o una vida libre de humo/vapeo.

Yo, _____, prometo dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco en mi hogar. Yo, sé que son peligrosos para mi salud y peligrosos para la salud de mis hijos. A partir del _____ (fecha), me comprometo a tener un hogar libre de humo/vapeo.

Me comprometo a mantenerme a mí y a mi familia alejados del humo y los vapeadores, incluido el humo de segunda y tercera mano, y no permitiré que otras personas fumen/vapeen en nuestro hogar para proteger nuestra salud.

Me comprometo a alentar y apoyar a otras personas en mi vida para que también tomen la decisión de tener hogares libres de humo/vapeo.

Estoy lista para asumir este desafío porque es la opción más saludable para mí y para mi familia.

(firma)

(fecha)

Compromiso por un automóvil libre de humo y vaporizadores

Cuando esté listo, comprométase a tener un automóvil libre de humo/vapeo.

Puedes comprometerte con esto incluso si no estás listo para comprometerte a tener un hogar o una vida libre de humo/vapeo.

Yo, _____, prometo dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco en mi automóvil. Sé que son peligrosos para mi salud y peligrosos para la salud de mis hijos. A partir del _____ (fecha), me comprometo a tener un automóvil libre de humo/vapeo.

Me comprometo a mantenerme a mí y a mi familia alejados del humo y los vapeadores, incluido el humo de segunda y tercera mano, y no permitiré que otras personas fumen/vapeen en mi automóvil para proteger nuestra salud.

Me comprometo a alentar y apoyar a otras personas en mi vida para que también tomen la decisión de tener autos libres de humo/vapeo.

Estoy lista para asumir este desafío porque es la opción más saludable para mí y para mi familia.

(firma)

(fecha)