

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Qué es un objetivo INTELIGENTE?

Darle a su hijo una vida libre de humo y vaporizador es una manera poderosa de proteger su salud. Debe crear un plan que tenga objetivos a corto y largo plazo para mantener sano a su hijo. Crea tus objetivos utilizando el formato de objetivos SMART.

Un objetivo INTELIGENTE es:

- S – Específico
- M – Medible
- A – Alcanzable
- R – Relevante
- T – Tiempo Limite

Específico significa que el objetivo debe ser claro y simple.

Medible significa que el progreso hacia su objetivo debe ser rastreado.

Alcanzable significa que el objetivo debe ser realista y factible.

Relevante significa que el objetivo debe alinearse con lo que se desea lograr.

Tiempo Limite significa que hay una fecha límite para alcanzar tu objetivo.



¿Cuál es un objetivo a corto plazo para darle a su hijo una vida libre de humo/vapeo?

Ejemplo: Llamaré a Quit Now Indiana mañana por la mañana para recibir consejos para empezar a dejar de fumar.



¿Cuál es el objetivo a largo plazo para darle a su hijo una vida libre de humo/vapeo? Ejemplo: Estaré al menos seis meses sin fumar ni vapear para esta época el próximo año.

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.