

Nombre: _____

Fecha: _____

Metas de salud para sus hijos

Cuando sus hijos son pequeños, usted es responsable de ayudarlos a mantenerse saludables y enseñarles cómo cuidar su salud. Debe pensar qué objetivos de salud desea enseñar a sus hijos. Cuando sus hijos aprenden conductas y objetivos saludables a una edad temprana, es más probable que consideren importantes esos objetivos de salud cuando sean adultos.



Escriba o dibuje una meta para su hijo en cada una de estas áreas:



Fumar/vapear
Vida libre



Actividad física



Nutrición



Dormir



Otro

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.