


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

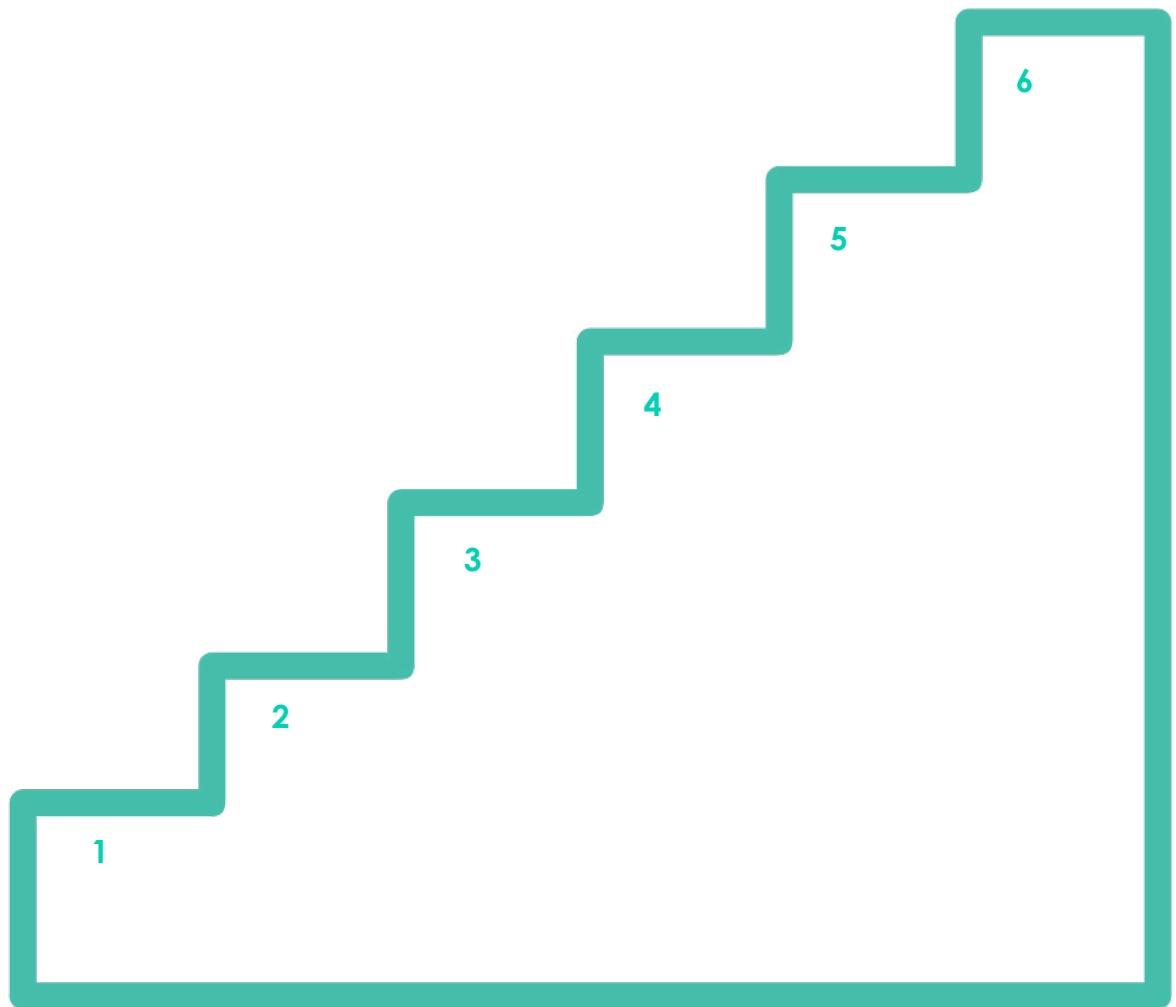
## Tomar medidas para alcanzar los objetivos (plan de acción)

 Una vez que decidas dejar de fumar/vapear y proteger la salud de tu familia, ¡es hora de actuar! Completa los pasos que debe seguir para alcanzar 1 objetivo INTELIGENTE. Copie la página para cualquier objetivo adicional que desee planificar.

Primero, escriba su objetivo INTELIGENTE: debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado.

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

Ahora, piense en los pasos que deberá seguir para alcanzar su objetivo. Escriba un paso en cada uno de los siguientes pasos:



**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.