

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntos de activación



Los puntos desencadenantes son las actividades, sentimientos, personas o lugares que le recuerdan acerca de fumar o vapear. Incluso objetos como un cenicero sobre la mesa pueden ser un punto desencadenante.



Anota tus puntos desencadenantes para fumar o vapear.

-
-
-
-
-



¿Cómo planea responder a los puntos desencadenantes?

Por ejemplo, si siempre siente la tentación de fumar o vapear después de comer, puede planear salir a caminar después de terminar de comer.

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.