

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Cuáles son tus razones?

Dejar de fumar puede ser difícil. Centrarse en sus razones para dejar de fumar lo hará más fácil. Hay muchas razones por las que la gente deja de fumar.

- Mejorar su salud
- Ahorrar dinero
- Ser un modelo saludable para su hijo
- Poder correr o hacer otros ejercicios sin perder el aliento
- Vivir más tiempo

Cualquiera que sean sus razones para dejar de fumar, escribirlas será un buen recordatorio más adelante cuando pueda sentirse tentado a fumar o vapear nuevamente.



Escriba una razón para dejar de fumar a cada lado de la señal de alto. Si tiene más de ocho, no dude en escribir también en el espacio alrededor de la señal de alto.



Mis razones para
PARAR
De fumar/vapear

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.