

Nombre: _____

Fecha: _____

Reuniones familiares para hablar sobre dejar de fumar

Entonces, estás pensando en dejar de fumar, pero vives con otras personas y algunas de ellas también pueden fumar o vapear. ¿Qué deberías hacer? ¡Organiza una reunión familiar, por supuesto!

Quien:

Todos los miembros del hogar deben ser parte de la reunión. También es posible que tengas que pensar en invitar a otras personas cercanas a ti, como familiares o amigos cercanos que suelen estar en tu casa.

 **¿Quién debería estar en su reunión?**

Qué:

Hágale saber a la familia que desea dejar de fumar y proporcíóneles sus motivos y su cronograma. Sus razones pueden incluir ahorrar dinero, mejorar su salud y mejorar la salud de su hijo. Pídales a todos que lo apoyen y anímelos a dejar de fumar también, sin juzgarlos.

 **Escribe aquí tus razones:**

Dónde:

Celebre su reunión en un lugar tranquilo y cómodo. Esto podría estar justo en su casa o podría estar en algún lugar al aire libre que su familia disfrute.

 **¿Dónde le gustaría realizar su reunión?**

Cuando:

Celebre su reunión en un momento en que todos tengan tiempo para sentarse y hablar, no justo antes de que la gente tenga que irse.

 **¿Cuándo realizarás tu reunión?**

Finalmente, tómate el tiempo para responder las preguntas de todos. Algunas preguntas que puede recibir o que podría hacer a otras personas que planean dejar de fumar son:

- ¿Cómo puedo apoyarte cuando quieras volver a fumar/vapear?
- ¿Está utilizando algún tipo de ayuda para dejar de fumar (como parches de nicotina)?
- ¿Qué te gustaría hacer para celebrar cuando hayas dejado de fumar durante 1 mes? ¿6 meses? ¿1 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.