

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

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

# Di esto, no aquello



Cuando alguien que usted conoce está dejando de fumar, es importante brindarle apoyo para ayudarlo a mantener el rumbo. ¡Una forma de brindar apoyo es usar palabras positivas! (Pista: si está dejando de fumar, puede mostrar esta página a las personas cercanas a usted para que sepan cómo apoyarlo.)

 **A continuación se muestran listas de frases para decir y no decir. Completa las últimas líneas con sus propias ideas.**

## Di esto

- Estoy aquí si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Estás haciendo cosas saludables para tu cuerpo.
- Reunámonos y hagamos (elija una actividad saludable.)
- Tu ropa y tu casa huelen mejor ahora.
- Te amo y quiero apoyarte.
- Nunca he pasado por esto, pero estoy aquí para escuchar cuando las cosas se ponen difíciles.
- Vamos a este (evento para no fumadores.)
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Eso No

- Sí claro. Estás dejando de fumar. De nuevo.
- Fumar es asqueroso. ¿Por qué alguna vez lo hiciste?
- Estás muy enfermo por fumar durante tanto tiempo.
- Su ropa y casa siempre huele muy mal.
- Si me quisieras, esta vez lo dejarías definitivamente.
- Sé lo difícil que es esto para ti.
- Vamos a esto (evento donde los fumadores pueden ser un desencadenar.)
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**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.