

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividades familiares saludables



Cuando usted o alguien de su familia está dejando de fumar, una forma de mantenerse encaminado es planificar actividades familiares saludables. Esto mantendrá activa a su familia y puede ser una buena recompensa por hacer el esfuerzo de dejar de fumar.

 **A continuación se presentan algunas ideas para que su familia comience. Hable con su familia sobre otras actividades que quiera realizar y llene los espacios vacíos con sus ideas.**

- Cocinen juntos una comida saludable
- Haga una caminata o camine por un parque
- Plante flores en un jardín o en una maceta
- Jueguen juntos a juegos infantiles, como saltar la cuerda, la rayuela o el patopatoganso
- Organiza una fiesta de baile familiar
- Ve al zoológico

 **Elija una de las actividades anteriores y establezca una fecha para disfrutar de esa actividad.**

Mi familia lo hará _____ en _____ (inserta la fecha.)

¡Todos tendrán algo divertido que esperar y crearán recuerdos familiares especiales!

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.