

Nombre: _____ Fecha: _____

El costo de fumar

Vivir una vida libre de humo es excelente para su salud. Es mejor para sus pulmones y los pulmones de sus hijos. También existen otras buenas razones para dejar de fumar. Una de esas razones es el dinero.

- En Indiana, un paquete de cigarrillos cuesta alrededor de \$11.
- Fumar un paquete al día cuesta \$77 por semana, \$330 al mes y \$4,015 al año.
- ¡Eso es \$20,075 en cinco años!
- ¿Qué podrías hacer con tanto dinero extra?

Ahora, planifique cuánto de su dinero podría gastar en sus objetivos en lugar de fumar.

Primero, encuentre la cantidad de paquetes que fuma diariamente.

Paquete	Día	Semana	Mes	Año
½	\$5.50	\$38.50	\$165	\$1,997.50
1	\$11	\$77	\$330	\$4,015
2	\$22	\$154	\$660	\$8,030
3	\$33	\$231	\$990	\$12,045

Luego, siga la fila y encierre en un círculo el costo anual.



¡Decídete a tener una vida libre de humo y haz un buen uso de tu dinero!



Escribe o dibuja algo que comprarías con el dinero que ahorrarás si dejas de fumar.



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.