



Mi plan para dejar de fumar

Escriba por qué quiere dejar de fumar.

Algunas razones pueden ser:

- Mejorar mi salud.
- Proteger a mi familia.
- Tener más energía.
- Ahorrar dinero.



Razones por las que yo quiero dejar de fumar:

¿Qué pasos va a tomar usted para dejar de fumar?

- **Fijaré una fecha para dejar de fumar.**

La fecha:





Mi plan para dejar de fumar

(continuación)

- **Pediré apoyo a dos familiares o amigos.**

Nombres: _____

- **Buscaré un programa para dejar de fumar en mi comunidad.**

- **Haré una lista de lo que puedo hacer cuando siento ganas de fumar.**

**Éste es el mejor momento para dejar de fumar.
¡No lo deje para más tarde!**