



Yo no estoy lista para dejar de fumar, pero estoy lista para:

- Hablar sobre como el fumar afecta a mis hijos.
- Dejar de fumar en mi auto.
- Parar de fumar dentro de la casa.
- Cambiarme de ropa luego de haber fumado y antes de sostener a mi bebé y de abrazar a mis hijos.
- Aprender nuevas formas de reducir mi estrés.
- Caminar por 5 minutos en vez de fumar una vez durante esta semana.
- Hablar con mi familia y mis amigos sobre como ellos podrían ayudarme a proteger a mis hijos del humo del cigarrillo.
- Llamar a la línea de asistencia 1-800-784-8669 para obtener la ayuda de un entrenador gratis para dejar de fumar .
- Hablar con mi doctor y/o farmacéutico sobre medicamentos que me podrían ayudar a dejar de fumar.
- Visitar la pagina web: www.smokefree.gov

Adaptado de Williams, Jill, et al. Learning About Healthy Living (Aprender como vivir saludablemente). División de Servicios de Salud Mental de New Jersey, rev 2012



www.tobaccofreechattanooga.org