



# ANTES DE FUMAR, MIRA A TU ALREDEDOR.

Los niños expuestos al humo del cigarrillo pueden tener más infecciones de oído y asma. El humo del cigarrillo hace daño.

## MI PLAN DE AMBIENTE SIN HUMO

**Proteja la salud de sus niños. Déles una vida libre de humo de tabaco.**

### Hogar libre de humo

Fecha de comienzo:

- Retirar los ceniceros
- Poner un cartel de "Prohibido fumar" en la puerta
- Pedir a familia y amigos que no fumen en mi casa
- Otra:

#### **Necesito ayuda para:**

- Conseguir o hacer un cartel de "Prohibido fumar" para mi casa
- Pensar qué les diré a mi familia y amigos sobre no fumar en mi casa
- Otra:

### Carro libre de humo

Fecha de comienzo:

- Poner un cartel de "Prohibido fumar" en mi carro
- Pedir a mi familia y amigos que no fumen en mi carro
- Retirar los ceniceros
- Otra:

#### **Necesito ayuda para:**

- Conseguir o hacer un cartel de "Prohibido fumar" para mi carro
- Pensar qué les diré a mi familia y amigos sobre no fumar en mi carro
- Otra:

### Dejar de fumar

Fecha de comienzo:

- Llamar a la línea directa para dejar de fumar de Massachusetts para recibir ayuda gratis: 1-800-8-DÉJALO (1-800-833-5256)
- Hablar con una enfermera o médico sobre medicamentos para ayudarme a dejar de fumar
- Llamar a mi compañía de seguro para averiguar qué medicamentos o servicios para dejar de fumar cubren
- Otra:

#### **Necesito ayuda para:**

- Llamar a la línea directa para dejar de fumar de Massachusetts
- Pensar cómo preguntarle a una enfermera o médico sobre los medicamentos para dejar de fumar
- Llamar a mi compañía de seguros o buscar su número de atención al cliente
- Otra:

Yo, \_\_\_\_\_, *iprotegeré a mi familia del humo del tabaco!*

