

Nombre: _____ Fecha: _____



MY Healthy Futures - Mi Futuro Saludable - Versión de nicotina

"¿Dónde estás?" - Revisión

1. En una escala del 1 al 10 (donde 1 significa no listo y 10 significa muy listo), ¿qué tan listo está para cambiar su consumo de nicotina? Encierre en un círculo abajo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No listo Muy listo

2. ¿Qué frase describe mejor dónde se encuentra ahora con respecto a cambiar su uso de nicotina (marque uno):
- a. No estoy interesado en hacer ningún cambio.
 - b. Puedo considerar recortar
 - c. Quiero recortar
 - d. Quiero dejar de fumar
 - e. Ya he reducido mi consumo de nicotina.
 - f. Ya he dejado la nicotina.
3. Con respecto al uso de nicotina, una meta que tengo para mí en los próximos 21 días es...
- _____
- _____
- _____
4. La ayuda que pueda necesitar para lograr ese objetivo es...
- _____
- _____
- _____

Nombre: _____ Fecha: _____

5. Persona (s) de apoyo o recursos que pueden ayudarme con mi objetivo ...
