

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.



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 ...
