



## Promesa de evitar el consumo de tabaco

### **¡Prometo evitar el consumo de tabaco hoy, el día de dejar el tabaco de Virginia!**

Quiero tener una vida más saludable y cuidar de mí mismo. Entiendo los riesgos de salud del consumo de productos con tabaco y los compartiré con el resto. Pueden confiar en que cumpliré con mi promesa porque valoro mi vida y las de aquellos que me rodean.

### **Además, me comprometo a:**

- No permitir que se fume en mi casa.
- No permitir que se fume en mi vehículo cuando hay niños en él.

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_