

Contrato Libre de Tabaco

Pasos para la fijación de metas:

Objetivos:

1. Mi meta es _____ para
(i.e., reducir 5 cigarrillos al día o dejar de fumar por completo)
_____. (Fecha)

2. Cada objetivo debe ser **inteligente**:

- **Específico:**
 - ¿Quién, qué, cuándo, dónde y por qué?
- **Medibles:**
 - ¿Cómo yo sabré cuando yo eh terminado?
- **Alcanzable:**
 - ¿tengo los recursos necesarios para alcanzar esta meta?
- **Realista:**
 - ¿Cómo encaja esta meta ahora en mi vida?
- **Oportuna:**
 - ¿Cuándo yo lograre mi objetivo?

3. Eligió a tres (3) formas para alcanzar mi meta.

Llegaré a mi meta por:

1. _____

2. _____

3. _____

Entiendo que es muy importante para yo dejar de fumar, reducir o hacer cambios positivos para trabajar hacia mi meta. Voy a firmar este contrato como una señal de mi compromiso personal para intentar ser libre de tabaco.

Firmas

mi firma: _____ Fecha: _____

Testigo: _____ Fecha: _____