

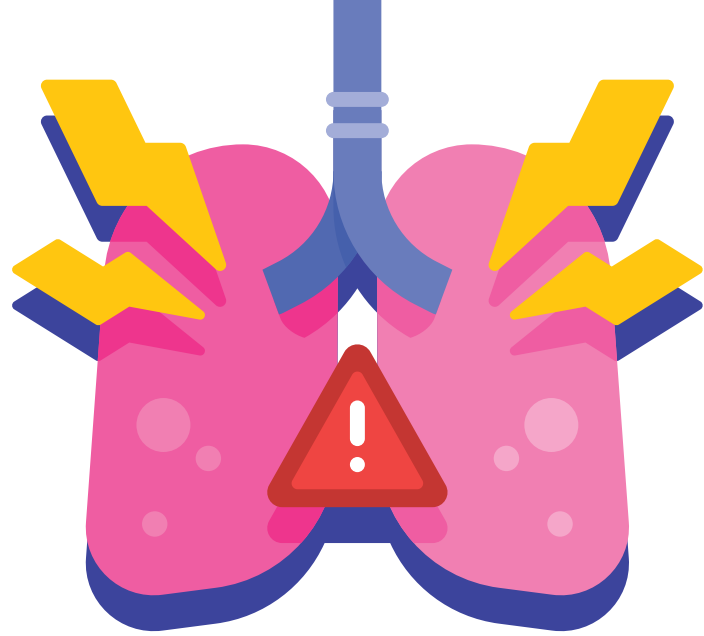


American Heart Association.

**KIDS  
HEART  
CHALLENGE™**

**AMERICAN  
HEART  
CHALLENGE™**

# VERDADERO O FALSO



**Instrucciones:** Lee cada afirmación e indica si es verdadera o falsa. Rodea con un círculo "Verdadero" o "Falso" para cada afirmación.

- 1. Verdadero o falso:** Mantenerse libre de tabaco o dejar de fumar y vapear no requiere ningún esfuerzo.
- 2. Verdadero o falso:** Darte una recompensa cuando alcanzas hitos puede ayudar a mantener la motivación para seguir sin fumar o dejar de fumar y vapear.
- 3. Verdadero o falso:** Si tienes un contratiempo, culparte a ti mismo es importante para mantenerte libre de tabaco o dejar de fumar y vapear.
- 4. Verdadero o falso:** Fumar o consumir tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, es bueno para el corazón y los vasos sanguíneos.
- 5. Verdadero o falso:** El tabaquismo está relacionado con el 20% de las muertes por enfermedad coronaria y el 90% de los cánceres de pulmón.
- 6. Verdadero o falso:** Fumar no tiene ningún impacto en tu salud ni en tus órganos.
- 7. Verdadero o falso:** La mayoría de los fumadores empiezan cuando son jóvenes. Casi el 90% prueba productos de tabaco por primera vez antes de los 18 años.
- 8. Verdadero o falso:** Si una persona no empieza a consumir tabaco antes de los 26 años, probablemente empezará más tarde.



American Heart Association.

Life's Essential 8™

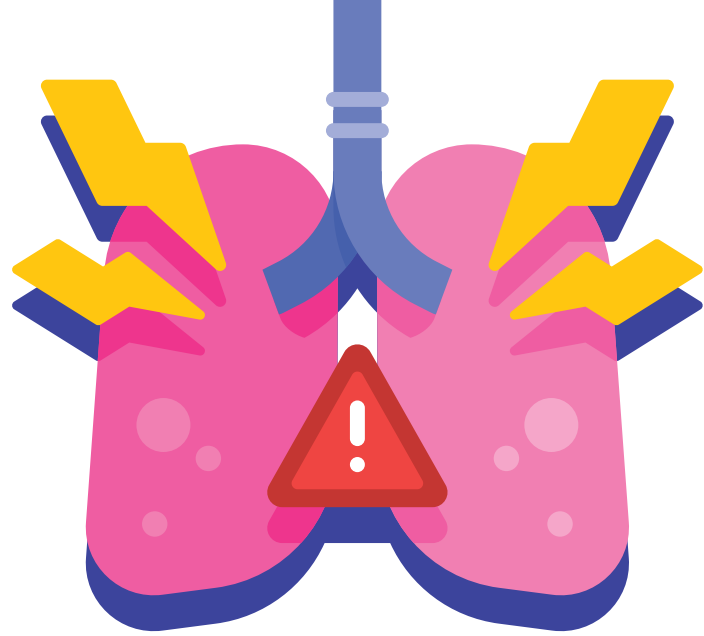
→ **para niños**



American Heart Association.

**KIDS** | **AMERICAN**  
**HEART** | **HEART**  
**CHALLENGE**™ | **CHALLENGE**™

# VERDADERO O FALSO



## Respuestas

- 1. FALSO.** Mantenerse libre de tabaco o dejar de fumar y vapear no requiere ningún esfuerzo.
- 2. VERDADERO.** Darte una recompensa cuando alcanzas hitos puede ayudar a mantener la motivación para seguir sin fumar o dejar de fumar y vapear.
- 3. FALSO.** Si tienes un contratiempo, culparte a ti mismo es importante para mantenerte libre de tabaco o dejar de fumar y vapear.
- 4. FALSO.** Fumar o consumir tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, es bueno para el corazón y los vasos sanguíneos.
- 5. VERDADERO.** El tabaquismo está relacionado con el 20% de las muertes por enfermedad coronaria y el 90% de los cánceres de pulmón.
- 6. FALSO.** Fumar no tiene ningún impacto en tu salud ni en tus órganos.
- 7. VERDADERO.** La mayoría de los fumadores empiezan cuando son jóvenes. Casi el 90% prueba productos de tabaco por primera vez antes de los 18 años.
- 8. FALSO.** Si una persona no empieza a consumir tabaco antes de los 26 años, probablemente empezará más tarde.



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**