

How Am I Growing?



Name _____

Age _____ Today's date _____

Height/length _____ inches

Weight _____ pounds _____ ounces

Head size _____ inches

Hemoglobin _____ g/dl

**Protect your child by
making your home smoke-free;
learn how at
SmokeFreeWashington.com**

**Need help quitting?
Call 1-800-QUIT-NOW**

**Eat fruits and vegetables
every day!**



¿Cómo estoy creciendo?



Nombre _____

Edad _____ Fecha de hoy _____

Estatura/Largo _____ pulgadas

Peso _____ libras _____ onzas

Medida de la cabeza _____ pulgadas

Hemoglobina _____ g/dl

**Proteja a su niño,
mantenga su casa libre de humo;
aprenda cómo hacerlo en
SmokeFreeWashington.com**



**¿Necesita ayuda para
dejar de fumar?
Llame al 1-877-2NO-FUME
(1-877-266-3863)**

**¡Coma frutas y verduras
todos los días!**