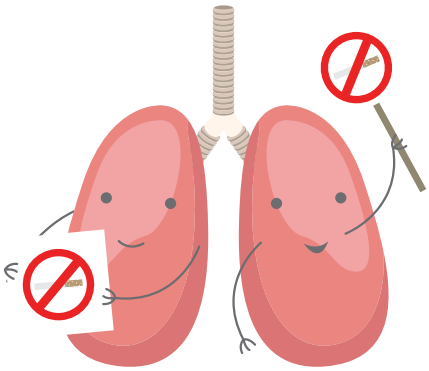
ANEXO 1

Registro cualitativo

Deberes Sesión 1



¿CUÁNDO Y POR QUÉ FUMO?

Dejar de fumar no es un acto único. No todos los cigarrillos se fuman por la misma razón, ni en la misma circunstancia, ni tampoco tienen el mismo "valor". Conocer las características que definen tu hábito te ayudará a desarrollar una estrategia de deshabituación correcta.

Por eso, debes registrar en esta hoja todos los cigarrillos que fumes durante un día. Anota la hora y la situación o circunstancia en que lo has hecho y el grado de necesidad o importancia que tiene cada uno (pocas ganas: +; muchas ganas: ++; o urgente: +++). Por último, piensa en algunas alternativas para evitar dichas situaciones o para hacerles frente.

Hora	Circunstancia	Importancia (de + a +++)	Alternativa al cigarrillo