

Recomendaciones para los primeros días

Deberes Sesión 3

LA SENSACIÓN DE UN DESEO INTENSO DE FUMAR NO ES ETERNA, ¿QUÉ PUEDES HACER LOS PRIMEROS DÍAS?

- Haz limpieza de tu ropa, ventila la casa y el coche para disfrutar de un aspecto fresco y renovado a partir de hoy, sin el mal olor de humo.
- Los primeros días no te levantes con el tiempo justo. Levántate con antelación, un cuarto o media hora antes de la hora habitual.
- Dúchate con agua tibia y acaba la ducha con agua fría, para relajarte.
- Desayuna con tranquilidad.
- Empieza el día utilizando los pulmones. Llena de aire y no de humo los pulmones. Pon en práctica alguna técnica de relajación, te servirá en momentos de dificultades para relajarte.
- Bebe mucha agua.
- Elimina temporalmente las bebidas alcohólicas (reducen el autocontrol) y el café o cualquier otra bebida con que acostumbrabas a acompañar el tabaco.
- Come con moderación, evita comidas abundantes y no compres cosas para picar (patatas chips, frutos secos...). Ponte en la boca o mastica algo bajo en calorías, como zanahoria, manzana, chicles o caramelos sin azúcar.
- Practica algún deporte adaptado a tus posibilidades: andar, por ejemplo, puede ser una excelente actividad física.
- Después de comer o cenar, muévete: quita la mesa, lávate los dientes, sal a dar una vuelta...
- ¡Distráete! Mira una película, lee un libro, escucha música, sal con los amigos, haz ejercicio, un paseo, etc.
- Si tu pareja fuma, pídele que no lo haga en tu presencia. Intenta salir con amigos que no fumen o que no lo hagan en tu presencia.
- En el trabajo, si puedes, procura aligerar durante algunos días tu agenda.
- Procura ocuparte con alguna afición que te guste, para evitar pensar en el tabaco.

Estos malos momentos serán cada vez menos intensos y se presentarán más espaciadamente. ¡Piensa en los beneficios que estás a punto de conseguir!

No busques excusas como “por un cigarrillo no pasa nada”

Te volverían las ganas de fumar y, en poco tiempo, fumarías tanto o más que antes.