

#### EVITA SITUACIONES DE RIESGO

#### ESCAPA DE LA SITUACIÓN

#### DISTRÁETE:

- Imagina.
- Recuerda los motivos para dejar de fumar.

#### CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Relájate y respira.
- Haz actividad física.
- Espera hasta que pase el deseo.

#### PLANEA AUTORRECOMPENSAS PARA MANTENERTE FUERA DEL HÁBITO

#### NO HAY QUE CAER NUNCA EN LA TENTACIÓN DE DECIR “UN CIGARRILLO Y BASTA”

#### APRENDE DE LOS DESLICES

#### BUSCA APOYO

