

DÍA D | 3ª SESIÓN

Dejar de fumar no consiste solo en tomar una decisión; es un proceso que requiere, para su mayor eficacia, hacer una serie de pasos.

¿Hace mucho tiempo que fumas? No te desesperes. Tómate el tiempo que vas a dedicar a este taller para conocer por qué fumas, por qué lo quieres dejar y cómo y cuándo lo harás.

Enhorabuena por tu decisión. ¡Ponte en marcha ya!

Bienvenido/a al **Taller para dejar de fumar**.



TALLER PARA DEJAR DE FUMAR

Objetivos del taller:

- 1- Profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el tabaco.
- 2- Abandonar el consumo de tabaco.



HORARIO DEL TALLER

LUGAR

PROGRAMA DEL TALLER

1ª SESIÓN: ¡PREPÁRATE!

Presentación de los conductores y participantes en el grupo. Cronograma y funcionamiento del grupo. Conocer el tabaco. Técnicas para aumentar la motivación en grupo. Carboximetría. Hablar del día D.

2ª SESIÓN: ¡DECÍDETE!

Información sobre tabaquismo. Beneficios para dejar de fumar y el coste del tabaco. Hablamos de los fármacos. Recomendaciones para preparar el día D. Carboximetría. Pactamos el día D.

3ª SESIÓN: DEJAR DE FUMAR. DÍA D

Lectura de las cartas de despedida al tabaco. Síndrome de abstinencia. Alternativas al síndrome de abstinencia. Fases emocionales del proceso de dejar de fumar. Respiración y relajación. Carboximetría y peso.

4ª SESIÓN: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

Alternativas de alimentación y ejercicio. Información sobre situaciones de riesgo de recaídas. Carboximetría y peso.

5ª SESIÓN: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y SEGUIMIENTO

Trabajaremos en grupo la confianza y las alternativas. Verbalización de los beneficios. Medio ambiente y salud bucodental. Carboximetría y peso.

6ª SESIÓN: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y SEGUIMIENTO

Prevención de deslices y recaídas. Encuesta de satisfacción y despedida. Carboximetría y peso.

Seguimiento telefónico 6 y 9 meses después del día D, y seguimiento presencial un año después. Para cualquier incidencia, contacta con tu centro.