

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

