

## DÍA D | 4ª 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 desespere. 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 del grupo. Cronograma y funcionamiento del grupo. Conocer el tabaco. Técnicas para aumentar la motivación en grupo. Carboximetría. Hablar del día D.

#### 2ª SESIÓN: ¡ATRÉVETE!

Información sobre tabaquismo. Beneficios para dejar de fumar y el coste del tabaco. Medio ambiente y salud bucodental. Recomendaciones para preparar el día D. Carboximetría.

#### 3ª SESIÓN: ¡DECÍDETE!

Recomendaciones para preparar el día D. Beneficios de dejar de fumar. Hablamos sobre los fármacos. Preparamos alternativas. Carboximetría. Pactamos el día D.

#### 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.