

paso 2

✓ ¡PREPÁRATE!



Dejar de fumar requiere un proceso, no te precipites. Una buena preparación puede aumentar las probabilidades de conseguirlo y mantenerte sin fumar.

Antes de nada, elige una fecha cercana. Será tu primer día libre de tabaco. Considera esta fecha como inaplazable.

Mi fecha para dejar de fumar es: Día / mes / año

A algunas personas les puede ser útil **comunicar su decisión**, «Quiero dejar de fumar», a la familia, amigos o compañeros de trabajo, para que las apoyen y reafirmarse en su decisión.

Dedica un tiempo a conocer cuándo y por qué fumas. No todos los cigarrillos se fuman por la misma razón. **Registra la hora, la circunstancia** (lo que haces en ese momento) y **el grado de necesidad** (un + si es por rutina, ++ si lo necesitas pero no desesperadamente y +++ si lo necesitas desesperadamente) de cada uno de los cigarrillos fumados en un día habitual.

Anticípate a las dificultades. Intenta imaginarte en cada una de esas situaciones que has identificado y piensa en alternativas que te gusten y que, en ese momento, te puedan hacer olvidar el cigarrillo. Practica como puedes cambiar tus rutinas diarias, como puedes mantener las manos y la boca ocupadas, como puedes afrontar los sentimientos negativos... ¿Qué harás cuando fumen a tu lado? Para sentirte mejor, ¿qué recompensas te darás?



TE PUEDO AYUDAR A dejar de fumar

2 ✓ ¡PREPÁRATE!

Ahora eres más consciente de que fumar está asociado a espacios, situaciones o actos cotidianos y también de que, a veces, **fumas por rutina**.

Desde hoy y hasta la fecha elegida para dejar de fumar, podrías practicar algunos ejercicios para prepararte.
¿Cuáles te animas a seguir?

- Retrasa cada día el primer cigarrillo de la mañana (de 10 en 10 minutos).
- Antes de encender un cigarrillo de importancia baja (+), detente a pensar si realmente podrías prescindir de él.
- Elige tres circunstancias (conduciendo, en el sofá, al teléfono...) en las que no volverás a fumar; conviértelas en espacios sin humo.
- Cambia de marca de tabaco o fuma con la otra mano.
- Fuma únicamente la primera mitad del cigarrillo.
- Practica alguna técnica de relajación sencilla.