



No te digo que vaya a ser fácil...

CONSEJOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS

Es importante que sepas qué puedes hacer en vez de fumar y que pongas en práctica las alternativas que te habías propuesto.

- ✓ **Haz limpieza** de todo lo que huelga a humo: ropa, casa, coche...
- ✓ Empieza el día con respiraciones profundas.
- ✓ Dúchate con agua templada y termina con agua fría.
- ✓ Practica **alguna técnica de relajación**.
- ✓ **Bebe mucha agua** o infusiones. Si tomas zumos de fruta, mejor que sean naturales y sin azúcar añadido.
- ✓ Si sientes impulso de fumar, puedes comer algún **alimento saludable** como una fruta fresca o una zanahoria o masticar un chicle sin azúcar.
- ✓ Mantén las manos ocupadas con un bolígrafo, una pelota antiestrés, etc.
- ✓ **Practica alguna actividad física** adaptada a tus posibilidades de forma regular (andar por ejemplo). Te sentirás mejor.



...ite digo que valdrá la pena!



- ✓ **Distráete!** Mira una película, lee, escucha música, sal, dibuja, pasea, etc. **Procura estar ocupado** con actividades que te gusten.
- ✓ **Regálate** algo cada día, busca sensaciones agradables, dale al cerebro **recompensas alternativas al tabaco!**
- ✓ A muchas personas las ha ayudado **evitar las situaciones asociadas al consumo de tabaco** (tomar café, salir con amigos que fuman...).
- ✓ Si tienes insomnio, evita la cafeína. Puedes tomar infusiones relajantes.
- ✓ Aprovecha para hacerte una revisión y una limpieza dentales.
- ✓ En momentos difíciles, inspira lentamente por la nariz y expira por la boca varias veces mientras miras el reloj. **Espera a que pase un minuto** y la ansiedad habrá desaparecido. Las ganas de fumar no se acumulan.
- ✓ A veces puede ayudar escribir una **carta de despedida dirigida al tabaco**, describiendo las experiencias vividas, los sentimientos que te provoca dejarlo, las razones que te han llevado al momento actual, qué esperas conseguir... y guardarla para releerla.

