

SI YA DECIDISTE DEJAR EL TABACO, HAS LLEGADO AL LUGAR INDICADO.

HAZ TU PLAN

PASO #1

PIENSA EN TODOS LOS RETOS QUE HAS SUPERADO.

¿Por qué fue difícil?

¿Qué te motivó a lograrlo?

¿Qué pensabas y hacías cuando creíste que no lo conseguirías?

¿Cómo te sentiste después de superarlo?

Nombre _____

Fecha _____

PASO #2

PALOMEA LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERES DEJAR DE FUMAR. TEN ESTÁ HOJA CERCA DE TI.

- Salud
- Familia
- Embarazo
- COVID-19
- Tu estilo de vida
- Tu piel, cabello y dientes
- Tu aliento
- Ahorrar dinero
- Vivir más tiempo
- Recomendación médica
- _____
- _____

Notas:

HAZ TU PLAN

Si recaes, trátate con amabilidad sin rendirte y vuelve a tu plan.

1. Ten una libreta donde anotar el seguimiento de tu plan.

2. Elige el día para iniciar tu proceso de dejar el tabaco.

Fecha: _____

3. Infórmate sobre del apoyo gratuito, personalizado y en español que te ofrecemos. Llama a 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

4. Identifica en qué momentos sientes más ansiedad de fumar.

5. Elige actividades que quieras realizar cuando sientas más antojo de fumar y apúntalas en tu libreta.

6. Escribe cuánto quieres ahorrar semanalmente por dejar de fumar.

7. Imagina cómo quieres celebrar tus logros y descríbelo.

RECUERDA, FUMAR ES UNA ADICCIÓN.

TENER UN PLAN TE AYUDARÁ A AUMENTAR TUS POSIBILIDADES DE ÉXITO.

PASO #4

COMPARTE TU PLAN CON PERSONAS QUE TE VAN APOYAR Y MOTIVAR.

- 1.** Háblales sobre tu plan.
- 2.** Diles lo que necesitas y explícales con claridad cómo pueden ayudarte.
- 3.** Comparte aquello que más detona tu necesidad de fumar para que te ayuden a evitarlo o te acompañen si tienes síndrome de abstinencia.
- 4.** Si hay gente cercana a ti que fuma en tu presencia, explícales tu proceso y pídeles amablemente que dejen de fumar.
- 5.** Agradece la ayuda que recibes.
- 6.** Fortalece tus relaciones con personas que no fuman. Haz planes con esas personas.
- 7.** Ayuda a otras personas durante tu proceso. También lleva a cabo actividades de servicio a tu comunidad.
- 8.** Celebra tus logros con la gente que más te importa.

SI ESA PERSONA TAMBIÉN FUMA, PLATIQUEN SOBRE UN PLAN CONJUNTO. SI NO FUMA, PÍDELE SU ACOMPAÑAMIENTO.

TAMBIÉN PUEDES RECURRIR A UNA PERSONA QUE HAYA DEJADO DE FUMAR Y COMPRENDA EL PROCESO

¡Es tiempo de hacer tu plan!