



# Una Guía Para Dejar De Fumar GS-6

Dejar de fumar es desafío. Es necesario tener mucha energía para dejar. Dejar cuando esté listo. Debe de ser a una vez cuando no tenga muchas exigencias en su vida. Si está listo y quiere tartar de dejar por sí mismo, esta guía va a ayudarlo. Por anotar las situaciones o "triggers" que obligan que fume y por planear otras actividades, sera más preparado para manejar sus ansias. Escoja 3 semanas que se puede dedicarse dejar de fumar. Unas semanas antes de dejar, empiece un programa de ejercicio. Esto levantará su confianza y le dará otra actividad.

Complete su horario para dejar de fumar

La primera semana - Prepárese para dejar. La fecha de empezar: \_\_\_\_\_

    Escríbese sus razones para dejar de fumar: \_\_\_\_\_

**Decida en una fecha de dejar de fumar. Escríbala:** \_\_\_\_\_

La segunda semana – Empiece a guardar un documento de fumar para encontrar lo que causa que fume.

La fecha de empezar: \_\_\_\_\_

Haga una lista de lo que causa que fume.

---

---

---

Haga una lista de la manera de evitar provocaciones o de hacer algo diferente (por ejemplo - descanse y respire hondo tres veces, beba agua o jugo, dé un paseo, platique con alguien, masque zanahorias o apio, repita las razones para dejar de fumar, cuente 1 a 10, haga sus ejercicios).

---

---

---

---

---

---

---

---

Escriba los nombres de su familia y de sus amigos que quieren ayudarle romper este hábito y como pueden hacerlo (por ejemplo – conversaciones para animarlo, el apoyo, participación en actividades). Díales que no le fastidien ni le burlen.

---

---

---

Planee premios cuando pueda romper una provocación. Éstos deben de ser fáciles obtener (por ejemplo – cómprese algo, asista al cine).

Haga una lista de la fecha cuando rompió una provocación y como se recompensó.

Fecha                      En vez de fumar yo                      Me recompensé por ...

Fecha	En vez de fumar yo	Me recompensé por ...

La tercera semana – Hacerse y seguir ser persona que no fume.

**Fecha de empezar:** \_\_\_\_\_

Prepárese para su primer día de no fumar. Espere provocaciones y tenga ideas apoyadas para luchar situaciones de provocar. Recuerde que los primeros 3 días son los más difíciles porque esto es cuando la nicotina está eliminada del cuerpo.

**Escriba otra vez la fecha de dejar de fumar:** \_\_\_\_\_

Si empieza a fumar otra vez, planee otra vez cuando tratará de dejar – quizá un mes o más de ahora – pero no espere por mucho tiempo. Ha aprendido mucho y tenía éxito con romper unas provocaciones. La mayoría de fumadores que han tenido éxito

**Healthy Hearts Guides**  
[www.womensheartfoundation.org](http://www.womensheartfoundation.org)