

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Dejar de fumar durante el embarazo

¡Dejar de fumar o vapear EN CUALQUIER MOMENTO es una buena idea! No importa si se encuentra en las primeras etapas de su embarazo o cerca de la fecha prevista de parto, dejar de fumar ayudará a su bebé ahora y después de que nazca.



Enumere las personas en su vida que apoyarán sus esfuerzos por dejar de fumar.



Anote las cosas que le preocupan que sucedan si intenta dejar de fumar.

El estrés es una de las razones por las que las personas fuman o les resulta más difícil dejar de fumar. Es importante que encuentre formas más saludables de afrontar el estrés. A continuación, se muestran algunas formas de lidiar con el estrés. Marca al menos uno que quieras probar esta semana.

**Ejercicio.** El ejercicio libera sustancias químicas que te hacen sentir bien en el cerebro y que pueden reducir el estrés.

**Comer bien.** Una dieta sana y equilibrada le dará a tu cuerpo lo que necesita para sentirse sano.

**Dormir.** Dormir de 7 a 9 horas por la noche le ayudará a sentirse menos estresado, a enfermarse con menos frecuencia y a pensar con más claridad.

**Leer.** La lectura regular (tan solo 6 minutos al día) puede mantener el cerebro activo y reducir el estrés.

**Diario.** Escribir 3 cosas al día por las que estás agradecido te ayudará a sentirte más positivo.

**Reír.** Reír libera sustancias químicas que te hacen sentir bien en tu cerebro. ¿Has escuchado algún buen chiste últimamente?

**Respirar.** Respirar profundamente (respire lentamente por la nariz y exhale por la boca) puede ayudarle a sentirse tranquilo en un momento estresante.



Escriba o haga un dibujo para describir las razones por las que desea dejar de fumar.

Embarazo y de fumar



**Breathe**  
Healthy Steps to  
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en [www.quitnowindiana.com](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.