

Nombre: _____

Fecha: _____

Planificación para lo inesperado

No importa cuánto planifique con anticipación, a veces surgirán situaciones que pondrán a prueba su compromiso de dejar de fumar, tener un hogar libre de humo o un automóvil libre de humo. No puedes estar preparado para todo. Crear una red de personas que lo apoyen puede ayudarlo a manejar situaciones difíciles.

A continuación, se presentan algunas estrategias para tener en cuenta los motivos para dejar de fumar:

- Dígales a sus familiares y amigos que está dejando de fumar y pídale su apoyo
- Tenga una persona de apoyo a la que pueda llamar durante tiempos difíciles
- Guarde sus motivos para dejar de fumar en su teléfono como una foto o en una aplicación de notas
- Escriba sus razones para tener un programa libre de humo hogar y auto libre de humo
- Siéntete cómodo estableciendo límites para proteger tus objetivos y tu salud
- Aléjate y respira profundamente 20 veces antes de tomar una decisión



Escriba sus razones para dejar de fumar para poder recordar por qué decidió dejar de fumar.

-
-
-
-
-

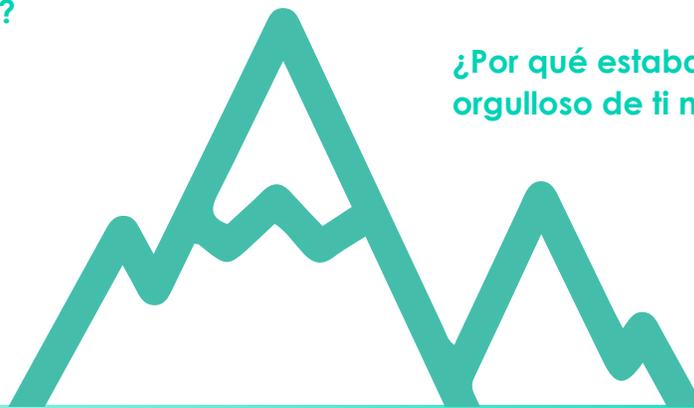


Piense en alguna ocasión en la que haya sido desafiado y lo haya superado. Responda las siguientes preguntas.

¿A quién le contaste tu victoria?

¿Cómo te sentiste cuando superaste un desafío?

¿Por qué estabas orgulloso de ti mismo?



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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.