

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.

- 
- 
- 
- 
- 

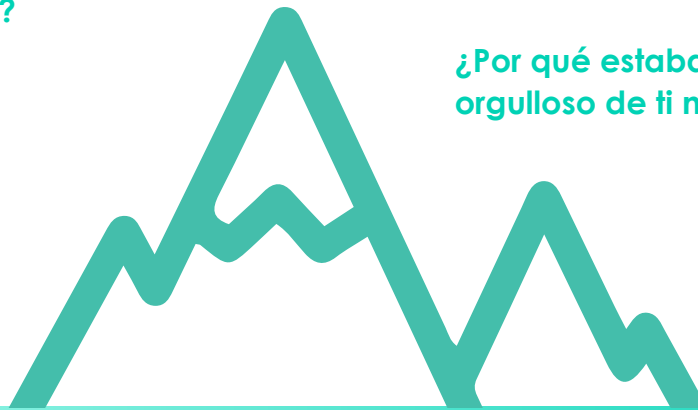


Piense en alguna ocasión en la que haya sido desafiado y lo haya superado. Responda las siguientes preguntas.

¿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](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.