

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

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

# Manejo del estrés

¿Cómo se maneja el estrés? ¿Fuma en momentos en que se siente muy preocupado o tenso? El estrés es normal, pero puede ser perjudicial para la salud sentirlo durante demasiado tiempo. Al igual que fumar, el estrés puede afectar su salud en general. Pensemos en formas de reducir el estrés. Cuando te sientes más tranquilo, es más fácil elegir no fumar/vapear.



¿Qué actividades alivian mi estrés? Ejemplo: caminar alrededor de la cuadra

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



¿Qué puedo eliminar de mi vida para reducir el estrés? Ejemplo: dejar de seguir páginas negativas en las redes sociales

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Practica la respiración profunda

Respire lentamente por la nariz. Presta atención a cómo tu pecho se eleva y tu abdomen se expande. Exhale lentamente por la boca. Repita esto unas cuantas veces. Piensa en cómo se siente tu cuerpo.



Anota qué pensamientos y emociones tuviste durante el ejercicio.

Consejos para  
enfrentar el estrés



**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.