

Nombre: _____

Fecha: _____

Ser solidario durante una recaída

Si ha dejado de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Cuando un miembro de la familia decide dejar de fumar, necesita su apoyo incluso si tiene una recaída en su camino. Puede brindar apoyo ayudando a su ser querido a reflexionar sobre sus objetivos y creando un nuevo plan. Recuerde, una persona puede intentar dejar de fumar muchas veces antes de hacerlo definitivamente. Pase lo que pase, mantenga una actitud positiva y de paciencia.

Ayúdelos a identificar qué los hizo decidir fumar nuevamente.

- ¿Hubo algún desencadenante que los llevó a fumar/vapear?
- ¿No sintieron suficiente apoyo de la gente en sus vidas?
- ¿Fueron demasiado difíciles los síntomas de la abstinencia de nicotina?
- ¿Necesitan ayuda de un médico?
- ¿Usaron terapias de reemplazo de nicotina y fueron útiles o no?



¿Cuáles son algunas de las cosas que la gente le dijo cuando estaba dejando de fumar?
¿Fueron útiles estas declaraciones o no?



¿Qué tipo de apoyo desea brindar a los familiares que están renunciando? ¿Qué cosas quieres asegurarte de no decir o hacer?

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.