

Nombre: _____

Fecha: _____

Tuviste una recaída. ¿Ahora que?

No siempre es fácil dejar de fumar. Algunos días van a ser más difíciles que otros. Incluso puedes tener una recaída y volver a fumar/vapear. ¿Qué puedes hacer?.

Fumar o vapear después de haber dejado de fumar no significa que haya fracasado. Eres humano y pasan cosas como esta. Es importante que no permita que esta recaída lo desvíe de su objetivo de tener una vida libre de humo/vapeo.

Cuando tienes una recaída, es importante analizar lo que condujo a esta.



¿Qué estaba pasando en su vida en los días o la semana anteriores a su recaída?

¿Crees que estos eventos agregaron estrés a tu vida? Los acontecimientos estresantes pueden hacernos querer volver a viejos hábitos cómodos, incluso si no son saludables.

Es bueno tener hábitos más saludables a los que podamos recurrir cuando la vida se vuelve estresante.



¿Cuáles son las actividades saludables que disfrutas hacer y que te ayudan a desestresarte? Ejemplos: leer un libro, dar un paseo, darse un baño

-
-
-
-
-
-

Tus próximos pasos deberían ser elaborar un plan para dejar de fumar nuevamente, si aún no lo has hecho.

1. Fije una fecha para dejar de fumar.
2. Habla con amigos y familiares sobre tu plan para que puedan ayudarte a mantener el rumbo.
3. Llame a Quit Now Indiana al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda.
4. Hable con su médico sobre ayudas para dejar de fumar si necesita un impulso adicional para volver a su vida sin fumar ni vapear.

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.