

DESAFÍO "CONGELA LA NICOTINA"

#ELDESAFÍODERESPIRA

¡Es un nuevo año, lo que significa un nuevo tú! ¡Acepta el reto de **dejar de consumir nicotina durante 30 días!**

¿ACEPTAS EL DESAFÍO?

¡SÍ!

Si, aceptas tú:

- Te sentirás mejor
- Ahorrarás dinero
- Estarás más cerca de dejar de fumar

Los productos de nicotina incluyen:

- Cigarrillos/cigarillos
- Cigarrillos electrónicos (vapeadores)
- Tabaco masticable / bolsas de nicotina

1 Elimina los productos de nicotina de tu casa y su auto	2  Llama al 1-855-DEJÉLO-YA para obtener ayuda	3 Haz una lista de ideas de autocuidado	4 Intenta ejercicios de respiración profunda	5  Lee un libro	6 Da un paseo cuando tengas ganas de consumir nicotina
7  Evita áreas de fumar	8 Añade frutas a las comidas	9 Colorea o dibuja para distraer los antojos	10 Utiliza pelotas antiestrés para reducir antojos	11 Añade verduras a las comidas	12  Toma más agua
13 Come bocadillos saludables en lugar de azucarados	14  Da un paseo de 30 minutos	15 Haz una tarea activa como pasar la aspiradora	16  Prueba un ejercicio de baile en casa	17 Corre 1 minuto, camina 1 minuto, durante 30 minutos	18 Empieza un nuevo pasatiempo
19  Prueba un ejercicio desde casa	20 Mastica caramelos duros o chicles para los antojos	21 Encuentra nuevos bocadillos o comidas saludables	22 Realiza una actividad al aire libre	23 Conéctate con personas que te apoyen	24  Aprender una nueva habilidad
25 Date un espacio para relajarte	26  Practica yoga	27  Completa un rompecabezas	28 Reflexiona sobre tu camino libre de nicotina	29 Comparte tu éxito con tu familia y amigos	¡ENHORABUENA! ¡Has completado el desafío!



¡Vea un breve video para saber más sobre cómo dejar de fumar!

Publica sobre tu camino y tu éxito en redes sociales usando estos hashtags: #desafíoderespirar, #nuevoaño nuevayo, #Libredenicotina2026, #nomásnicotina, #Salud2026, #congelarnicotina o #dejalanicotina.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Desarrollado y diseñado por McMillen Health



Aprende sobre los beneficios de dejar la nicotina