

Primera semana: Ofrece apoyo emocional

Escucha sus razones para querer dejar de fumar.	Ayúdale a eliminar de su entorno las cosas que le den ganas de fumar o vapear.	Establezcan metas juntos y que se puedan alcanzar. <i>(Pasar a la acción)</i>	¡Celebren el primer día oficial sin fumar!	Pregúntale cómo se siente hoy.	Sugiere distracciones o actividades divertidas.	Reflexionen sobre los retos y los logros de esta primera semana.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7

Segunda semana: Anímalos y motívelos

Desarrollen un plan de apoyo para cuando sienta ansiedad o antojos.	Practiquen juntos ejercicios de respiración profunda.	Comparte recursos útiles sobre cómo dejar de fumar. <i>(Dejar de fumar)</i>	Exploreen juntos nuevas actividades.	Fomente la hidratación.	Envía notas o textos motivadores.	Celebre sus dos semanas de vida.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	9	10	11	12	13	14

Tercera semana: Continúa mostrando tu apoyo

Hablen sobre las situaciones que le provocan ganas de fumar y qué estrategias usar para evitarlas.	Introduzcan prácticas de atención plena.	Sugiere la idea de unirse a un grupo de apoyo.	Preparen juntos un kit de meriendas saludables.	Comparte tu propia experiencia si has pasado por algo similar.	Hablen cuánto dinero se está ahorrando al no comprar tabaco o vapes. <i>(Costo del tabaquismo)</i>	Resalta todo sus progresos.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	16	17	18	19	20	21

Cuarta semana: Ayúdales a mantener una vida sin tabaco ni vapeo

Hablen sobre sus metas a largo plazo.	Exploreen técnicas para el manejo del estrés. <i>(Gestión del estrés)</i>	Ofrece ayuda práctica en lo que necesite.	Ayúdale a establecer nuevas rutinas diarias.	Reconoce los retos a los que se está enfrentando.	Hablen sobre cómo manejar una posible recaída.	Planeen una gran celebración por completar los 30 días.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	23	24	25	26	27	28

Reflexionen juntos sobre todo el camino recorrido.	Celebren sus logros.	Día 3 <i>Pasar a la acción</i>	Día 10 <i>Dejar de fumar</i>	Día 20 <i>Costo del tabaquismo</i>	Día 23 <i>Gestión del estrés</i>
☐	☐				
29	30				

Tu apoyo puede marcar una diferencia real en la vida de alguien!

ACEPTA el DESAFÍO

Desafío de 30 días para ayudar a otros a respirar mejor

¿Conoces a alguien que quiera dejar de fumar o vapear? Únete a este desafío para brindarle motivación, ánimo y apoyo constante durante su camino hacia una vida sin nicotina.

Ideas para completar este desafío:

- Envía mensajes diarios de ánimo a la persona que intenta dejar el hábito.
- Publica los retos en redes sociales usando estos hashtags:
[#DesafioBreathe](#) [#RompeElHabito](#)
[#ApoyoParaDejarDeFumar](#)
[#JuntosSinNicotina](#)
[#ElCaminoParaDejarDeFumar](#)
- Comparte este desafío en el boletín de tu organización o publícalo en un tablero de anuncios.

Consejos adicionales:

- No puedes obligar a nadie a dejar el tabaco, pero puedes ser el mejor apoyo para alguien que ya esté listo para hacerlo.
- Infórmate sobre cómo dejar de fumar/vapear para que tu apoyo sea más efectivo.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free

