

Dejar de Fumar: ¡Listo—Prepárese—Vamos!

Preparándose para dejar de fumar:

- Prepare en escrito una lista de razones porque quiere dejar de fumar y repítalas verbalmente 10 veces antes de irse a dormir.
- Haga ejercicio, beba agua, y descanse.
- Decida el día y la hora que va a dejar de fumar y dígaselo a sus amigos y familia.



Antes de dejar de fumar:

- Piense en dejar de fumar un día a la vez.
- Haga dificultoso el cargar o comprar productos de tabaco.



El día que deje de fumar, remueva todos los indicios de tabaco:

- Lávese sus dientes.
- Ventile su casa
- Lave su carro.
- Descarte los ceniceros, encendedores, y fósforos/cerillos.
- Lave su ropa.

Según progresa:

- Manténgase ocupado: salga a caminar, al cine, o a pasearse en bicicleta.
- No deje que nada, ni nadie le haga cambiar de parecer.
- Evite el alcohol—le puede perjudicar.



Dejar de Fumar: ¡Listo—Prepárese—Vamos!

Preparándose para dejar de fumar:

- Prepare en escrito una lista de razones porque quiere dejar de fumar y repítalas verbalmente 10 veces antes de irse a dormir.
- Haga ejercicio, beba agua, y descanse.
- Decida el día y la hora que va a dejar de fumar y dígaselo a sus amigos y familia.



Antes de dejar de fumar:

- Piense en dejar de fumar un día a la vez.
- Haga dificultoso el cargar o comprar productos de tabaco.



El día que deje de fumar, remueva todos los indicios de tabaco:

- Lávese sus dientes.
- Ventile su casa
- Lave su carro.
- Descarte los ceniceros, encendedores, y fósforos/cerillos.
- Lave su ropa.

Según progresa:

- Manténgase ocupado: salga a caminar, al cine, o a pasearse en bicicleta.
- No deje que nada, ni nadie le haga cambiar de parecer.
- Evite el alcohol—le puede perjudicar.

