

Rompa con el Hábito



GUÍA RÁPIDA PARA
DEJAR DE FUMAR

KICK / T
California





Mi Motivo para Dejar de Fumar es _____

4 PASOS DE PLANIFICACIÓN

1 PASO

Identifique sus detonantes y escoja sus estrategias.

- Los detonantes son costumbres o situaciones que le hacen querer fumar. Escríbalas.
- Las estrategias son cosas placenteras y saludables que pueda hacer en vez de fumar. Escríbalas.

2 PASO

Elija un método

- De golpe- Dejar de fumar por completo, sin un producto de ayuda.
- Productos de Ayuda - Hable con su médico sobre qué producto es mejor para usted.

Terapia de Reemplazo de Nicotina (NRT)



Parches

Chicles

Pastillas

Medicamento sin Nicotina



Vareniclina

Bupropión

3 PASO

Obtenga apoyo

- Platique con sus familiares y amigos. Dídeles apoyo.
- Llame al 1-800-600-8191. Kick It California ofrece ayuda gratuita y confidencial.

4 PASO

Elija una fecha para dejar de fumar

- Esto muestra que usted toma en serio su meta y también aumenta sus probabilidades para intentarlo.

Mi fecha para dejar de fumar es

¡No Deje de Intentar!

- Si vuelve a fumar, no sea duro/a con un usted mismo/a
- Mejor dígame: "Solo fue un tropiezo"
- La mayoría de fumadores lo intentan varias veces antes de dejar de fumar con éxito.
- Mejore su plan y siga adelante con su objetivo
- ¡Siga intentándolo y se convertirá en una persona no fumadora!

Rompa con el Hábito

Qué puede hacer en vez de fumar

¡No se Rinda!



Manténgase ocupado/a y distraído/a

- Juegue con sus hijos
- Use la computadora
- Tome un baño
- Lave el automóvil
- Practique un deporte
- Escuche música
- Vea televisión
- Lea un libro
- Aprenda algo nuevo
- Camine con un amigo/a
- Riegue las plantas
- Lea con sus niños
- Cante
- Baile
- Limpie la casa
- Mande un texto
- Vea un video por internet
- Salga a caminar con su mascota

Mantenga las manos y la boca ocupadas


- Beba agua
- Cepíllese los dientes
- Prepare frutas y verduras
- Mastique chicle
- Lávese las manos
- Arme un rompecabezas
- Dibuje
- Coma dulces o mentas
- Aprenda a tejer
- Escriba en un diario
- Use un picadiente/palillo
- Cocine
- Pele y coma una naranja
- Beba té
- Descargue una aplicación móvil para dejar de fumar
- Juegue videojuegos
- Coma semillas de calabaza

Manténgase motivado/a y positivo/a

- Mire fotos de su álbum familiar
- Piense en los beneficios de dejar de fumar
- Tome tiempo para sí mismo/a
- Recuerde: las ganas de fumar van a pasar
- Respire profundo
- Revise su plan para dejar de fumar
- Rece
- Escriba sus sentimientos
- Repita: “fumar no es una opción”.
- Dígase:
 - » “He llegado hasta aquí, ¡no me rendiré!”
 - » “No dejaré que los cigarrillos me controlen”.
 - » “Estoy dando un buen ejemplo a mis hijos”.
 - » “Estoy creando un futuro mejor para mí y mi familia”.

Cambie su rutina

- Vea televisión desde otra silla
- Únase a un equipo o grupo de ejercicios
- Duerma diez minutos más
- Vaya a lugares donde no se pueda fumar
- Haga nuevas amistades, que no fumen
- Salga más
- Cambie el orden de sus actividades
- Beba su café en un lugar diferente
- Cambie el sabor de su café
- Pase más tiempo con su familia
- Marque una regla: no se fuma adentro de la casa



Muchas personas necesitan ayuda para dejar de fumar. Kick It California ofrece servicios GRATUITOS. **Llame al 1-600-8191 o visite kickitca.org/es para obtener la ayuda que usted necesita.**



1-800-600-8191

Duplique la posibilidad de
dejar de fumar con éxito.

SERVICIOS PARA DEJAR EL TABACO

Asesoría telefónica
Materiales de autoayuda

Inglés

1-800-300-8086

Mandarín / Cantonés

1-800-838-8917

Coreano

1-800-556-5564

Vietnamita

1-800-778-8440

Inscríbese en línea en kickitca.org/es/quit-now

