

Mi plan

para dejar de fumar



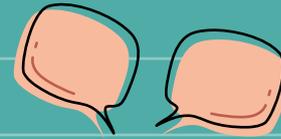
Mis motivos



Mis recursos



Mi lista



Mis apoyos



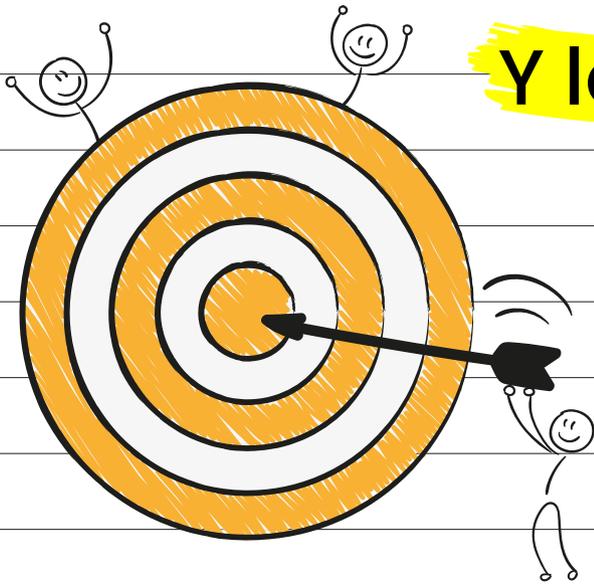
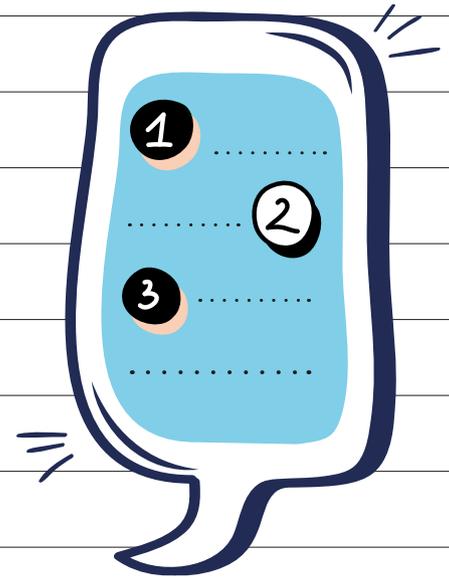
evitar...



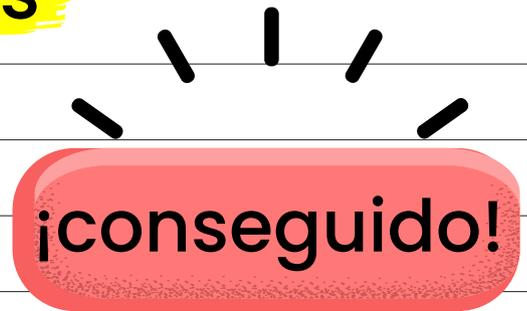
Mi logro



**Seguro que
te has planteado
cambios
en tu vida.**

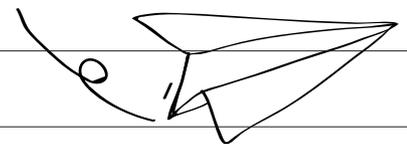


Y los has



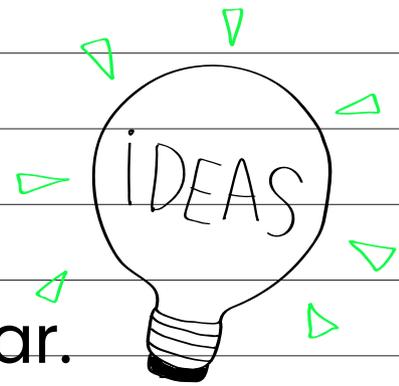
Eres la persona que mejor se conoce y sabes cómo conseguir lo que te propones.

Analiza tus estrategias para alcanzar objetivos y ...



Elabora **Tu plan** de

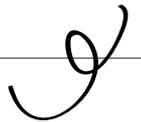
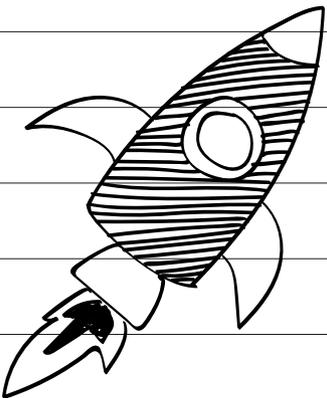
cambio para dejar de fumar.



Utiliza tus propias **estrategias** para conseguir lo que te propones.



Aquí te proponemos una serie de **sugerencias para** facilitar el proceso y que puedas crear un plan a tu medida hasta conseguir **dejar el tabaco.**



Seguro que tienes un montón de **motivos** por los que fumas, anota aquellos más importantes para ti. Una vez los tengas, piensa de qué manera más saludable y enriquecedora puedes obtener eso a lo que temes renunciar y anótalo en la columna **mis recursos**:



- 1 ... me relaja usar técnicas de respiración.
- 2 ... me gusta También me gusta pintar. .
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



Decide **fecha**
y hora para dejarlo:



.....

Tíralo todo: cajetillas, mecheros, etc.

SÍ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Date la **¡Enhorabuena!** Reconoce tus logros, por pequeños que sean, son importantes.

Cambia **hábitos:**

- Ejercicio
- Naturaleza
- Alimentos saludables
- Infusiones
- Hobbies y aficiones
- Agua

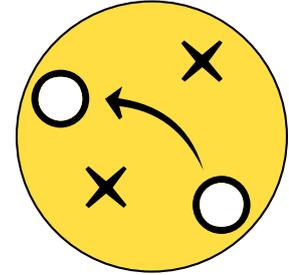




- Llama a amigos/as, familiares, compañeros/as si necesitas apoyo.
-



- Analiza qué estrategias utilizas para afrontar retos y ponlas en marcha.



- Mantén la **confianza** en ti misma/o, has salido de situaciones más complicadas.

- Céntrate en los **beneficios** de dejar de fumar. Haz una lista con tus motivos para dejarlo y tenla a mano.



- En momentos de **ansiedad**, lleva tu atención a la respiración y mantén la concentración en ella.

**¡Evita las
trampas!**



Ambientes en los que se fuma.



Momentos que asocias al consumo de tabaco.



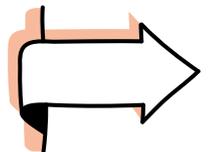
Será solo al principio, volverás a relacionarte con todo el mundo y a disfrutar de todo tipo de experiencias.



Cuando sientas un gran impulso de fumar:



Aguanta el deseo, igual que viene se va.





Piensa en otra cosa, cambia de actividad o lugar en el que te encuentras.



Recuerda lo que has conseguido, tus motivos y respira profundo.



Vendrán a tu mente pensamientos sobre

“supuestos beneficios” de fumar.



Acéptalos como lo que son: tan solo pensamientos, no son la realidad y no tienes que reaccionar a ellos.



No te sientas víctima de tu decisión.



Siente orgullo de los pasos que estás dando.



Y, si has fumado:



No sientas que has fracasado. Analiza lo que te ha llevado a consumir y aprende del error.



Dónde buscar
información
y apoyo.

Te animamos
a diseñar

**TU PLAN
PARA DEJAR
DE FUMAR**

En tu municipio puedes acudir a :



Centro de salud



Farmacias



Unidad
Prevención
Comunitaria
Conductas
Adictivas
Mancomunidad La Vega

En **UPCCA de Mancomunidad la Vega**,
donde cuentas con una **psicóloga
especializada** para ayudarte en
tu plan de cambio.

Llama al **645 920 626** o escribe a

upcca@mancomunidadlavega.es



mancomunidad
la vega
servicios sociales



Unidad
Prevención
Comunitaria
Conductas
Adictivas

Mancomunidad La Vega



Servicio subvencionado por:

GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA



LA
VEGA
SALUD

Estrategia de
promoción de la salud
Mancomunidad La Vega

Algorfa | Jacarilla | Redován | San Miguel de Salinas

www.mancomunidadlavega.es

www.lavegasalud.com