

Consejos Para Dejar De Fumar

1. Nunca deje de intentar de dejar de fumar. Si usted tiene un desliz o se equivoca, inténtelo una y otra vez hasta que lo logre.
2. Elija un día para dejar de fumar. No fume en ese día pase lo que pase.
3. Pregúntele a un familiar o a un amigo para que le ayude en los momentos en los cuales usted se siente con ganas de fumar.
4. Deshágase todos sus productos de fumar (cigarrillos, encendedores y ceniceros) antes del día que eligió para dejar de fumar.
5. Si usted esta intentando nuevamente dejar de fumar, piense acerca de las cosas que no funcionaron antes. Desarrolle un plan que le ayude hacer que su intento sea un éxito en esta oportunidad.
6. Haga una lista de todas las razones para dejar de fumar. Cuando usted sienta la necesidad de fumar saque la lista y léala.
7. Ponga el dinero que usted gastaría cada día en cigarrillos en una alcancía. Use ese dinero para recompensarse por no fumar.
8. Acuda a lugares donde usted sabe que no le permitirán fumar: el mall, el cine o la biblioteca.
9. Manténgase ocupado. Trabaje en su jardín, escriba cartas o comience proyectos que tengan significado para usted.
10. Recuerde que la necesidad de fumar se ira en algunos minutos.
¡Usted lo puede lograr!

1-800-207-1230

THE MAINE TOBACCO HELPLINE



1-800-207-1230

THE MAINE TABACO HELPLINE