

mi plan

para dejar de fumar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Mis motivos



mi lista



evitar...



mis recursos



mis apoyos



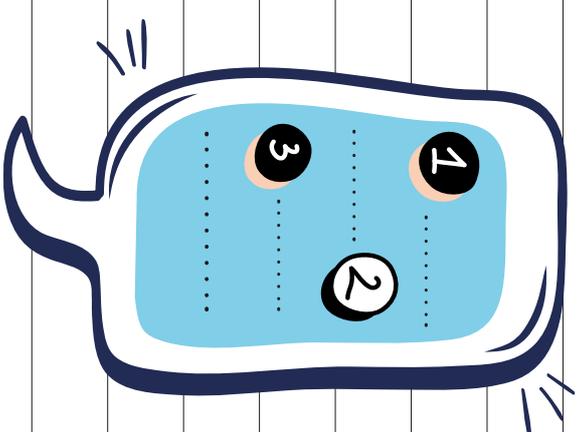
mi logro



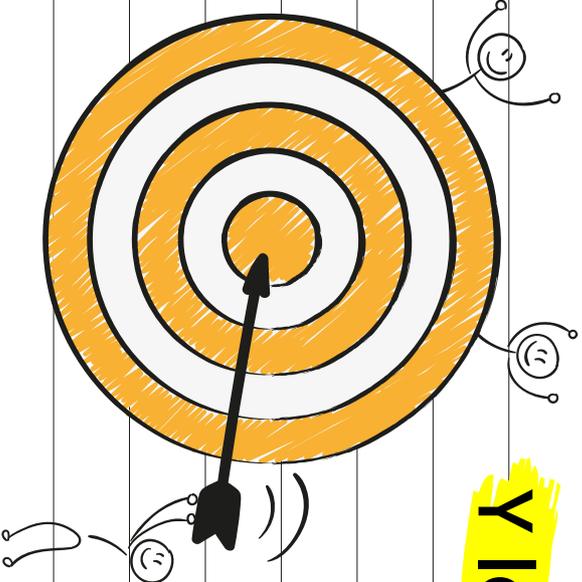
mancomunidad
la vega
servicios sociales

#yolodejo

Seguro que
te has planteado
cambios
en tu vida.



Y los has



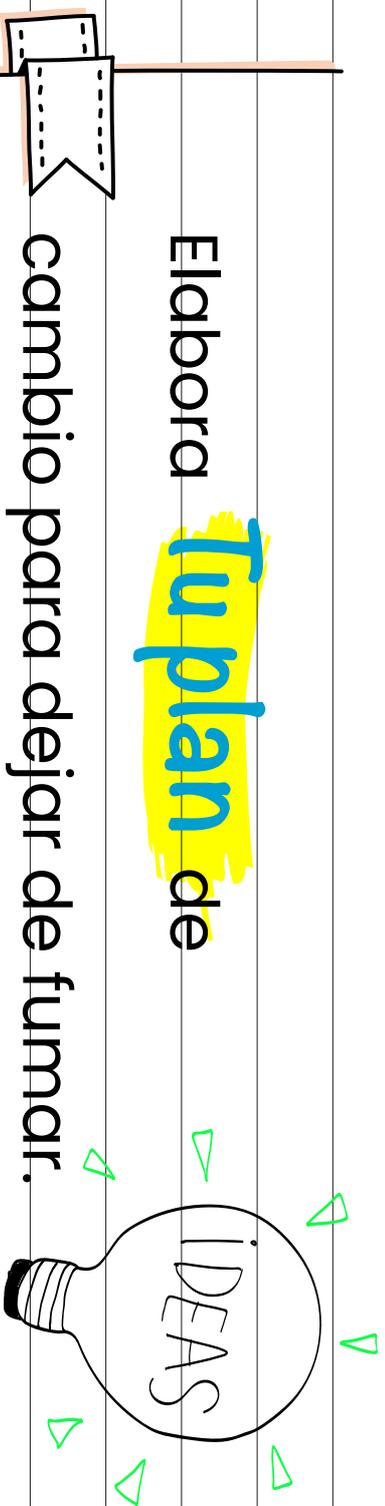
conseguido!

Eres la persona que mejor se conoce y sabes

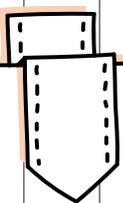
cómo conseguir lo que te propones.

Analiza tus estrategias para
alcanzar objetivos y ...

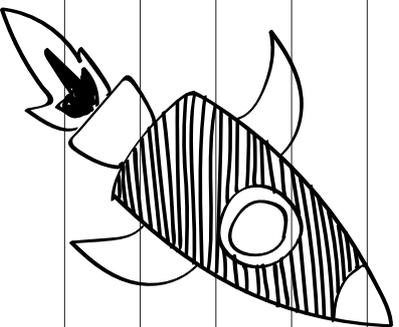




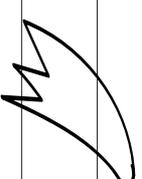
Elabora **Tu plan** de cambio para dejar de fumar.



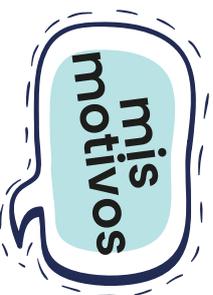
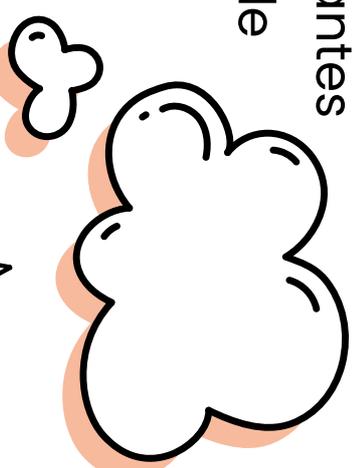
Utiliza tus propias **estrategias** para conseguir lo que te propones.



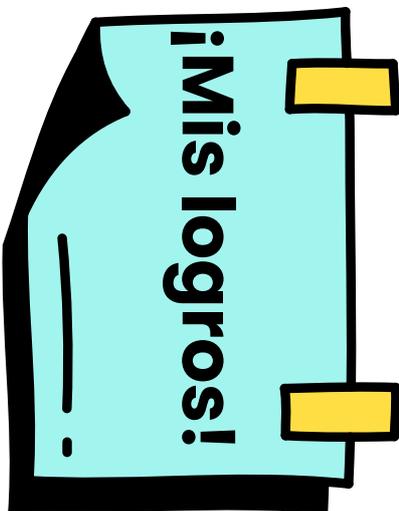
Aquí te proponemos una serie de **sugerencias para** facilitar el proceso y que puedas crear un plan a tu medida hasta conseguir **dejar el tabaco**.



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
.....
.....

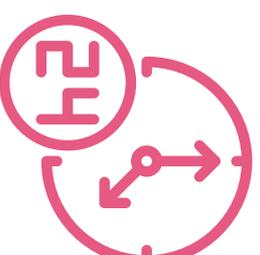


¡Mis logros!

Decide **fecha**

y hora para dejarlo:

.....



Sí

No

Tíralo todo: cajetillas, mecheros, etc.

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

Cambia **hábitos:**

Ejercicio

Naturaleza

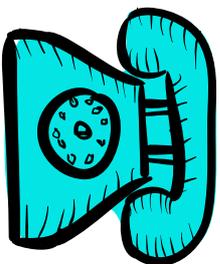
Alimentos saludables

Infusiones

Hobbies y aficiones

Agua

✓



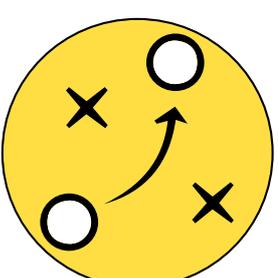
- Llama a amigos/as, familiares,

compañeros/as si necesitas apoyo.

.....



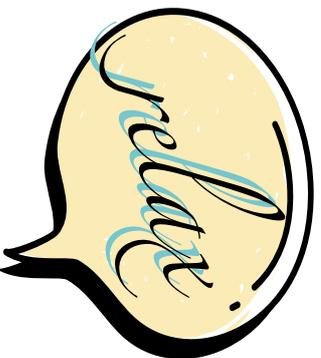
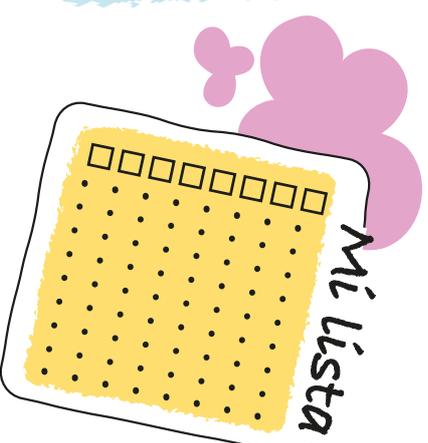
- Analiza qué estrategias utilizas para afrontar retos y ponlas en marcha.



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

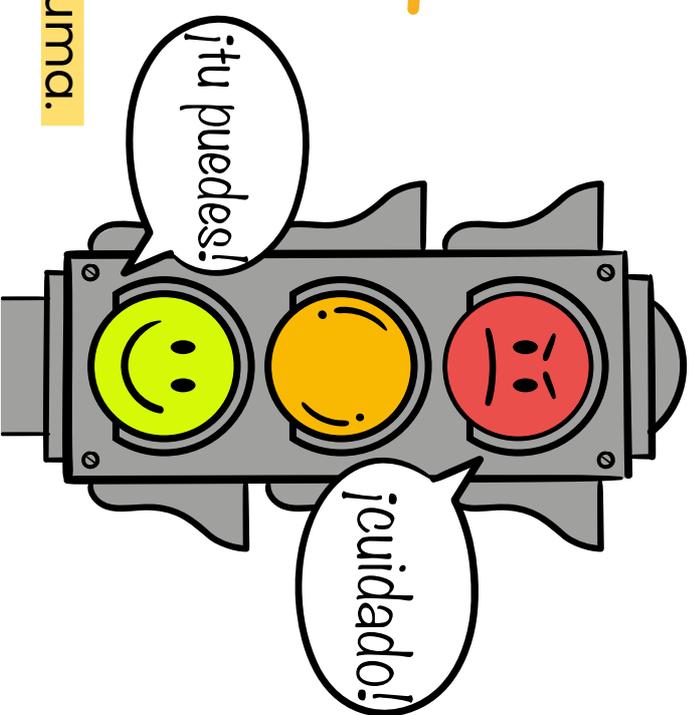


- Céntrate en los **beneficios** de dejar de fumar. Haz tu lista de motivos para dejarlo y tenla a mano.



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

¡Evita las trampas!



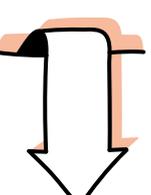
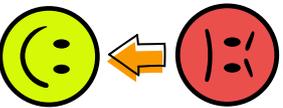
Ambientes en los que se fuma.

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



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
Prevencción
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