

10 CONSEJOS PARA DEJAR

EL TABACO Y LA NICOTINA

Déjelo Ya

Inscríbese en línea en
www.kickitca.org/es

**SABEMOS QUE
DEJARLO ES
FÁCIL
CHACOS**

@kickitca



1. ENCUENTRA TU RAZÓN

Encuentra una razón de peso para motivarte, como tu salud, tu familia o tu bolsillo. Esto te ayudará a mantenerte fuerte cuando sientas la tentación.

2. ESTABLECE UNA FECHA PARA DEJARLO

Elige una fecha específica para dejarlo. Marcarla en el calendario hace que tu compromiso sea real.

3. HAZ UN PLAN

Conoce tus detonantes (como el estrés, el café o el alcohol) y planea exactamente qué harás en su lugar cuando aparezcan.

4. BUSCA APOYO

Tener ayuda duplica las probabilidades de dejarlo con éxito. Llama gratis a un asesor de ayuda para dejarlo de Kick It California al **1-800-600-8191**.

5. INVOLUCRA A TU GENTE

Comenta a tus amigos y familiares que lo estás dejando. Hazles saber cómo pueden apoyarte.

6. USA UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJARLO

Habla con tu médico sobre el uso de parches, chicles de nicotina u otros medicamentos aprobados por la FDA. Estos reducen los síntomas de abstinencia y aumentan tus probabilidades de dejarlo definitivamente.

7. ESTABLECE ZONAS LIBRES DE HUMO

Haz que tu casa y tu auto sean 100% libres de humo para así eliminar la tentación y ayudar a que los demás respiren mejor.

8. CAMBIA TU MENTALIDAD

Deja de verte como una persona fumadora que está “intentando no fumar”. Ahora eres una persona no fumadora. Para las personas no fumadoras, encender un cigarrillo nunca es una opción.

9. ACTÚA EN TU FECHA PARA DEJARLO

Cuando llegue tu día para dejarlo, hazlo de verdad. Un plan es inútil sin acción.

10. NUNCA DEJES DE INTENTARLO

La mayoría de personas intentan dejarlo varias veces antes de lograrlo. Si tienes una recaída, no la tomes como un fracaso. Retoma el camino: cada intento te acerca más a tu meta.