

NYC Quits!

Enfrentar los factores desencadenantes

A continuación se mencionan algunos desencadenantes comunes y técnicas para enfrentarlos:

DESENCADENANTE:	TÉCNICA DE ENFRENTAMIENTO:
Estar cerca de gente que fuma	Vaya a lugares donde no se permita fumar. Dígales a sus amigos que está tratando de dejar de fumar.
Aburrirse	Encuentre nuevas formas de ocupar su tiempo. Por ejemplo: lea, camine o comience un pasatiempo .
Beber alcohol	Evite las bebidas alcohólicas cuando esté intentando dejar de fumar. No vaya a bares.
Tener apetito	Coma refrigerios saludables o tome agua.
Beber café	Cambie al té, o coja su taza con la mano en la que sostenía su cigarrillo.
Hablar por teléfono	Tome otra cosa con su mano; por ejemplo, un lapicero. Gara-batee en un pedazo de papel.
Ver televisión	No se siente en la silla de siempre. Mantenga refrigerios salu-dables a mano
Terminar de comer	Lávese los dientes inmediatamente después de terminar de comer. Salga a caminar.
Sentirse nervioso, estresado o ansioso	Pruebe técnicas de relajación . Respire profundo. Llame a un amigo.
Estar en el auto	Mantenga semillas de girasol o goma de mascar o caramelos sin azúcar a la mano.
Sentirse triste o deprimido	Comience un pasatiempo nuevo o juegue con niños o mascotas. El ejercicio también puede ayudar.
Levantarse por la mañana	Dúchese, desayune o lávese los dientes tan pronto se levante. Cambie su rutina habitual.
Tomarse un descanso en el trabajo	En su lugar, trate estirarse o hablar con un compañero de tra-bajo.

Identifique sus desencadenantes y especifique formas de enfrentamiento.

MI DESENCADENANTE ES....	LO ENFRENTARÉ MEDIANTE...
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	