

Maneras de Enfrentar mis Detonantes Para Fumar

Cuando tiene el deseo de fumar, ¿De qué manera le ayuda el cigarrillo? ¿Le ayuda a pasar el tiempo? ¿Le ayuda a reducir el estrés? ¿Le ayuda a despertar? Trate de pensar en otras cosas que podría hacer y que le ayudarían de la misma manera. Por ejemplo, cuando se siente estresado/a, ¿Qué podría hacer en lugar de fumar? Podría tomar un descanso, beber agua o practicar sus ejercicios de respiración profunda.

Para cada detonante, piense en dos o tres cosas que puede hacer en lugar de fumar.

Cuando Deseo Fumar (Detonantes)

**Lo Que Hare en
Lugar de Fumar (Estrategias)**