PROGRAMA RESPIRALIBRE

Preparación del momento en que dejarás de fumar

Cómo prepararte para sacar el cigarrillo de tu vida.



RespiraLibre

respiralibre.cl

PARA EMPEZAR

¡Te felicitamos por una decisión para cuidar de tu vida!



Te compartimos algunas recomendaciones.

Prepara el momento en que dejarás de fumar

Elige una fecha conversándolo con tu terapeuta



El **Día D** es el día donde dejarás de fumar.

Anótala en tu **agenda** y en un **letrero en tu casa** y, si puedes, en tu lugar de trabajo.

Prepara el momento para dejar de fumar

Cuéntaselo a tus amigos



1. Cuéntaselo a tus **amigos de confianza**.
2. Pídeles que ese día te envíen **mensajes de apoyo**.
3. ¡Publícalo en tus **redes sociales**!

Prepara el momento para dejar de fumar

Haz un pequeño ritual



Rompe un cigarrillo, quema una cajetilla, bota los ceniceros...

> Haz algo concreto que represente **el fin de una etapa**.

Prepara el momento para dejar de fumar

Sácate una foto



Sola o solo, o con tus seres queridos. Tenla a mano para recordar en cada momento **el objetivo de tus esfuerzos**.

Al levantarte

Empieza el día de otra manera



1. Levántate **15 minutos antes** de la hora habitual.
2. Haz un poco de **ejercicio** y algunas **respiraciones profundas**.
3. Nota cómo entra **aire y no humo** a tus pulmones.

Al levantarte

Un desayuno distinto



1. Desayuna en un **lugar diferente** al habitual.

2. Toma un **té o un jugo natural**; evita el café.

Al levantarte

¡Preocúpate solo de hoy!



No pienses en que no volverás a fumar nunca más...

Mejor decide que HOY no fumarás, y respeta esa decisión.

Durante el día

Hidrátate



1. Bebe **grandes cantidades de agua** y todo tipo de jugos de frutas.

2. Elimina por ahora las bebidas que acompañabas con tabaco (**café, alcohol**, etc.).

Durante el día

Consume alimentos ricos en vitamina B



1. Por ejemplo: **pan integral**, **arroz integral**.

2. Puedes reforzar esta vitamina con **germen de trigo**, levadura, etc.

Antes de acostarte

¡Aprovecha los momentos de conexión emocional!



Disfruta de acercarte a tus **seres queridos** sin olor a tabaco.

Durante el día

Llena tus ratos de ocio



Llena los pequeños ratos de ocio con **alguna actividad**.

Durante el día

Date una buena ducha



Después, date una buena ducha: te ayudará a **relajarte y activarte**.

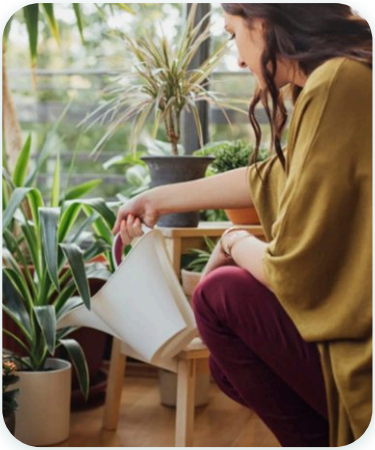
Durante el día

Realiza actividades manuales y corporales que te distraigan









Regar las plantas, salir a caminar, pintar, arreglar algo en la casa...

Durante el día

Si sientes muchas ganas...



Mójate la cara en forma abundante con agua helada.

Durante el día

La urgencia pasa



Después de hacer estas actividades, verás que la urgencia de fumar **ha desaparecido**.

Las ansias de fumar no se acumulan

Cuando vuelvas a sentir el deseo de fumar, repite estas actividades.

Ejercicio de respiración

Respira y relájate



Ejercicios de respiración para disminuir la ansiedad

Catalina León · MiSalud

Toca aquí para ver el video

Practica **un par de veces al día** este ejercicio de respiración y relajación.