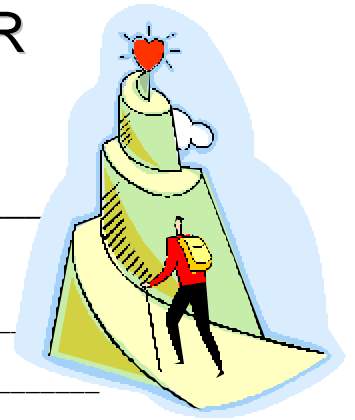


PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Estoy listo para dejar de fumar



1. Mi fecha para dejar de fumar es _____/_____/_____

2. Motivaciones: "Voy a dejar de fumar porque..."

? _____

? _____

? _____

3. Actividades de preparación: "Me prepararé de este modo..."

Marque todos los puntos que sean pertinentes:

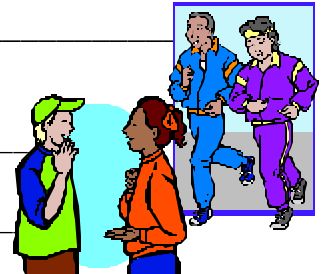
- Deshaciéndome de todas las cosas que uso para fumar
- Practicando el no fumar a ciertas horas del día o de la noche _____
- Recortando el número de cigarrillos que fumo a _____ por _____
- No permitiendo que se fume en mi casa
- Aprendiendo o practicando nuevas destrezas de relajación
- _____
- _____

4. Apoyo y recursos: "Pediré ayuda de..."

? _____

? _____

? _____



5. Cosas que me incitan a fumar y estrategias para evitarlo: "Evitaré la ansias de fumar por medio de..."

Lo que me incita a fumar

Lo que haré en su lugar

? _____

? _____

? _____

6. Recompensa: "Ésta será mi recompensa por dejar de fumar..."

? _____

? _____

? _____



Firma _____

Fecha: _____