



Los Impulsos -Lidiar con lo que provoca fumar



La mayoría de los fumadores toman un cigarrillo y lo encienden automáticamente.

- ▶ Acción relacionada ha actividades específicas ó emociones del fumador en ese instante.
- ▶ Este impulso o "trigger" (en inglés) es relación al hábito ya establecido.



Las actividades cotidianas y su relación con fumar:

- ▶ Una persona que fuma una cajetilla de cigarrillos diarios inhala humo 200 veces. Esto demuestra la relación entre el fumar y los hábitos desarrollados.
- ▶ El manejar su auto, el terminar sus comidas, relajarse, y el estrés provocan fumar.



¡Ya es hora de dominar sus impulsos!

- ▶ Altere la rutina asociada con el fumar para así eliminar la tentación por fumar.

Como dominar lo que le provoca fumar:

- ▶ Tome café o hable por teléfono en lugares públicos o donde no se fuma, altere sus rutas o viaje con personas que no fuman, etc. Para mas ideas visite nuestra pagina cibernetica www.nysmokefree.com.

Identifique que provoca el fumar y tome los pasos para eliminarlos.

- ▶ Haga un listado usando la forma al dorso, anote por varios días cuando fuma, donde fuma y que provocan los deseos de fumar.
- ▶ Repasando la lista, identifique cuales son los impulsos más fuertes.
- ▶ Intente nuevas maneras para manejar o eliminar estos impulsos.
- ▶ Para más información llame la línea de ayuda para dejar de fumar del Estado de Nueva York al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487).



El impulso de fumar	No Fuertes	Un poco	Fuertes
Mañanas			
Cuando primero me despierto			
Con el café			
Después de Desayuno			
De casa/De oficina			
Entre tareas			
Al comenzar un nuevo proyecto			
Después de almuerzo			
Después de una reunión larga			
Con compañeros fumadores			
Fuera de la ciudad /de viajes			
En el coche			
Con amigos			
Después de comida			
Con bebidas			
Partidos o acontecimientos sociales			
Ver televisión o jugando deporte			
Tarde en Casa			
Después de comidas			
La relajación (mirando el T.V./lectura)			
Hablar por teléfono			
En el equipo			
Justo antes de acostarse			
Justo antes de acostarse			
Necesita premiarse			
Celebre un triunfo/Felicítese			
Después de un argumento / confróntese			
Relajarse o desenrollarse			
Aburrimiento / pasar el tiempo			
Enojado			
Depresión			
Sentimientos tristes			
OTROS (Escribe tu propia)			