



# Conozca Sus Disparadores

Cuando decide dejar de fumar, una de las mejores medidas que puede tomar es planificar con antelación para situaciones difíciles. Dese su mejor oportunidad de tener éxito. Conocer qué “dispara” su deseo de fumar un cigarrillo y planificar maneras de enfrentar esos “disparadores” le ayudará a dejar de fumar con éxito. Estos son algunos disparadores comunes y sugerencias sobre cómo enfrentarlos.



## Después de Comer

Cepílese los dientes ni bien termine de comer. Lave los platos a mano después de las comidas. Coma en restaurantes donde no se permita fumar. Salga a caminar. Deseche todos los productos de tabaco.



## Cuando Estoy en el Carro

Limpie dentro del carro y dígame que no fumará/vapeará en su carro limpio. Cambie sus recorridos. Chupe un pirulí cuando sienta deseo de fumar en el carro. Elimine el encendedor del carro, los fósforos y cualquier otro encendedor que tenga en su carro.



## Cuando Bebo Café

Beba su café en cafeterías donde no se permite fumar. Llame a un amigo o familiar cuando sienta deseo de fumar. Beba su café mientras toma un baño. Beba su café en el desayuno. Reduzca la cantidad de café que bebe. Deseche todos los productos de tabaco.



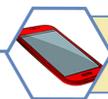
## Cuando Miro TV

Salga a caminar en lugar de mirar TV. Deseche todos los productos de tabaco en su hogar. Coma bastones de vegetales o fruta como bocadillos. Lea un libro en lugar de mirar TV. Realice alguna manualidad mientras mira TV (álbumes de recortes, estampas, arreglos florales, etc.). Lime y pinte sus uñas mientras mira TV. Mantenga las manos ocupadas.



## Cuando Despierto

Salga a caminar cuando se levante. Dese una ducha y vístase de inmediato cuando despierte. Prepárese un desayuno casero. Limpie la casa. Lea el periódico. Deseche todos los productos de tabaco. Llame a un amigo o familiar para pedir apoyo.



## Cuando Hablo por Teléfono

Deseche todos los productos de tabaco. Hable sobre cómo se siente. Dibuje en un trozo de papel mientras habla. Mantenga sus manos ocupadas haciendo manualidades. Lime y pinte sus uñas cuando esté hablando por teléfono.



## Cuando Estoy Estresado

Deseche todos los productos de tabaco. Utilice reductores de estrés, como demorar el encendido de un cigarrillo, respirar profundamente, beber mucha agua o hacer algo diferente. Tome un baño de espuma. Encienda una vela y medite. Vaya de compras. Cómprese algo nuevo. Salga a caminar. Comuníquese con su grupo de apoyo. Llame a un amigo. Descanse o vaya al cine.



## Cuando Estoy en Fiestas

Vaya con alguien que apoye su intento de dejar de fumar. Aléjese del “área de fumadores” en la fiesta. No asista a fiestas hasta que esté listo/a. Informe a las personas que acaba de dejar de fumar y pídale que no fumen/vapeen cerca de usted. Planifique qué hará si siente deseo de fumar en la fiesta.

## ¿Cuáles son algunos de sus disparadores y qué puede hacer para evitar fumar/vapear?

