



Mi Equipo de Apoyo

Cuando decide dejar el tabaco, ayudará que tenga el apoyo de personas que conoce. Amigos y familiares son grandes aliados que puede tener a su lado cuando deje de fumar/vapear. Lo único que necesita hacer es pedirlo.



Su Familia y Amigos

Empiece por contarles a sus amigos y familiares sobre su decisión de dejar de fumar.

- Le recomendamos que les pida a sus amigos y familiares que fuman/vapean que no lo hagan cerca de usted. Estar cerca de alguien que fuma/vapea podría ser una tentación ya que podrá verlo y olerlo, lo que hará más difícil que pueda dejarlo.
- Pídale a sus amigos y familiares que sean pacientes con usted en el proceso de dejar de fumar. Algunas veces podría sentirse muy malhumorado/a y sus amigos y familiares pueden ayudarle a transitar esos momentos.
- Pídale a sus amigos y familiares que le recuerden que le está yendo muy bien sin fumar/vapear. Apóyese en sus amigos y familiares para que lo/a animen y apoyen su decisión de dejar de fumar.
- Un amigo o familiar que haya dejado de fumar/vapear es una buena persona para tener en su equipo ya que conocen exactamente lo que usted está atravesando.



Su Equipo de Atención Médica

Informe a su equipo de atención médica sus planes de dejar de fumar/vapear o de consumir tabaco de otra manera. Sus médicos, enfermeros y proveedores de atención médica pueden ser de gran ayuda y brindarle apoyo.



Su Equipo de Apoyo

Estas son las personas a las que pediré ayuda para dejar de consumir tabaco:

Nombre

Número de teléfono

