

Tomando Control de su Vida

Un nuevo método para dejar de fumar

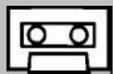
Si tiene alguna pregunta llame al Programa Latino para Dejar de Fumar,
(415) 206-5151

Esta Hoja de Control le Ayudará a Dejar de Fumar.

Esta Hoja de Control le enseñará que para tomar control del cigarrillo usted debe aumentar el número de actividades saludables y agradables que hace cada día.

¿Por qué?

- ◆ Porque las actividades que lleva a cabo cada día afectan su estado de ánimo, es decir como se siente.
- ◆ Si se siente nervioso, enojado, preocupado, triste o abrumado, usted fumará más.
- ◆ Si aumenta el número de actividades agradables que hace cada día se sentirá mejor y le será más fácil dejar de fumar.



La cinta que acompaña estos materiales, contiene instrucciones y ejercicios.

El lado A explica cómo utilizar los materiales. El lado B consiste en ejercicios de relajación.

Escuche la cinta ahora y vuelva a escuchar el ejercicio de relajación por lo menos una vez por semana.

Cómo Usar Esta Hoja de Control:

Ponga esta Hoja de Control donde la pueda observar fácilmente, por ejemplo, en una pared o detrás de la puerta de su cuarto.

- ◆ Comience a usar la Hoja de Control y la Libreta de Control un domingo.
- ◆ Por la mañana, ponga la Libreta de Control en su billetera o bolsillo, con un lapicero.
- ◆ Marque la Libreta de Control cada vez que haga una actividad agradable o cada vez que fume.
- ◆ **Al final del día**, marque en la Libreta de Control la cara que indica cómo se sintió en general:
 - Si se sintió contento, optimista o amable, haga un círculo en una de las caras sonrientes 😊
 - Si se sintió nervioso, preocupado o enojado, haga un círculo en una de las caras tristes ☹️
 - Si no se sintió alegre pero tampoco triste, marque la cara del centro 😐
- ◆ **Al final de la semana**, pase los datos de la Libreta de Control a la Hoja de Control y pregúntese:
 1. ¿Cuántas actividades saludables o agradables hice cada día?
Haga un círculo en el número total de cada día.
 2. ¿Cómo me sentí cada día?
Haga un círculo en la carita que marcó cada día.
 3. ¿Cuántos cigarrillos fumé cada día?
Haga un círculo en el número total de cada día.
- ◆ **Observe cuánto ha progresado:**
 1. Una los círculos con el lapicero como se muestra en el ejemplo.
 2. Observe si el número de actividades agradables va aumentando.
 3. Pregúntese: "¿Cómo puedo aumentar mis actividades agradables?"Lea nuevamente la siguiente sección.

¿Qué son "actividades saludables o agradables"?

Actividades saludables o agradables son actividades que le hacen sentir bien. Le dan ánimo y satisfacción. Le ofrecen momentos de descanso, de tranquilidad, de paz. Le ayudan a disfrutar del cariño de su familia y amigos.

Al leer los ejemplos de actividades saludables o agradables se dará cuenta que muchas no cuestan nada. Hasta cuando está trabajando, es posible hacer una actividad agradable. Por ejemplo, puede recordar a alguien a quien usted quiere, puede hacer planes para cuando salga del

trabajo, puede acordarse de una canción o puede conversar con amigos a la hora del almuerzo.

Además de hacerle sentir mejor, las actividades saludables o agradables también ayudan a su familia. Por ejemplo, ayudan a unir a la familia, a llevarse mejor, a disfrutar del tiempo que pasan juntos. Al sentirse mejor, será más fácil ser cariñoso o cariñosa con sus niños y con su esposa o esposo.

Ejemplos de actividades saludables o agradables:

- ◆ Pasar un momento feliz con su familia
- ◆ Besar, abrazar a su esposo o esposa
- ◆ Bailar en casa con sus hijos o con su esposo o esposa
- ◆ Visitar a sus parientes o amigos
- ◆ Llamar por teléfono a sus parientes o amigos
- ◆ Salir a la calle a ver vitrinas
- ◆ Contar o escuchar chistes
- ◆ Juegos de mesa, como los naipes, el dominó, etc.
- ◆ Jugar con los niños
- ◆ Caminar en el parque
- ◆ Ir al cine
- ◆ Salir a comer
- ◆ Pasear por la playa, el zoológico, etc.
- ◆ Leer un libro interesante
- ◆ Gozar de TV, radio o música
- ◆ Jugar con el perro, gato, etc.
- ◆ Jugar a la pelota o fútbol
- ◆ Terminar algo importante
- ◆ Tener tiempo para rezar, meditar, etc.
- ◆ Aprender algo interesante
- ◆ Planear unas vacaciones
- ◆ Recordar momentos felices
- ◆ Comer un helado
- ◆ Hacer bien un trabajo
- ◆ Disfrutar de algo hermoso como un atardecer, un paisaje, etc.
- ◆ Darse cuenta de lo bueno que tiene en su vida
- ◆ Darse un gusto
- ◆ Practicar ejercicios de relajación

