

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



¿Cuántas actividades saludables o agradables hizo hoy?



más de 20

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Nombre

Fecha – Semana 1

Fecha – Semana 2

Semana 1

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Semana 2

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

¿Cómo se sintió hoy?



¿Cuántos cigarrillos fumó hoy?



más de 20

20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
 0	 0	 0	 0	 0	 0	 0

más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20	más de 20
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
 0	 0	 0	 0	 0	 0	 0