

Tomando Control de su Vida

Un nuevo método para dejar de fumar

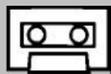
Si tiene alguna pregunta llame al Programa Latino para Dejar de Fumar,
(415) 206-5151

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
- ◆ 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

