

Propuesta para empezar

POSTERGAR progresivamente el primer cigarrillo.

APAGAR el que no necesita.

ANOTAR cada cigarrillo fumado.

DISMINUIR 1/3 la cantidad de cigarrillos cada semana.

ALEJAR la cajilla.

CAMBIAR de marca de cigarrillos.

EVITAR fumar en espacios cerrados.

COMENTAR con sus allegados que inició un tratamiento para dejar de fumar.

FIJAR la fecha de la próxima consulta.

SOLO FUMAR: desvincular de actividades o emociones (celular, lectura, disfrute, etc).

