

Llegando a la meta

Hay situaciones que pueden disparar el deseo de fumar. Tienes alternativas



Estar con otros fumadores	Al inicio pasa más tiempo con no fumadores
Hablar por teléfono	No fumes mientras lo haces. Utiliza un lápiz u otro objeto en la mano
Tomar descansos en el trabajo	Evita reunirte con los que fuman, camina, come una fruta, toma líquidos
Sentirse triste	Planea nuevas actividades estimulantes, habla con amigos
Tomar mate	Cambia de yerba, agrégale hierbas para cambiar el gusto. Evítalo por un tiempo si es necesario
Tomar café	Cambiar por café descafeinado