

Alternativas de los primeros días sin fumar

Identifica situaciones con peligro y prepara las alternativas:

Lugar	Ejemplos de alternativas
En casa <ul style="list-style-type: none"> • Al levantarse. • Después de las comidas. • Mirando la televisión. • Si la pareja fuma. • Otros:..... 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer algunas respiraciones profundas. • Lavarse los dientes enseguida. • Salir a dar un paseo, ir al cine, llamar a un amigo. • Pedirle que no lo haga en tu presencia.
En el trabajo <ul style="list-style-type: none"> • Cuando te intentas concentrar. • En las pausas o descansos. • Al coger el teléfono. • En momentos de estrés. • Otros: 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer algunas respiraciones profundas. • Salir al aire libre, dar un paseo o leer tu revista preferida. • Tener un bolígrafo en la mano. • Respirar, intentar aligerar por algunos días tu agenda.
Durante el tiempo libre <ul style="list-style-type: none"> • Amigos que fuman. • En una fiesta. • Salir de copes. • Leer un libro, escuchar música. • Otros: 	<ul style="list-style-type: none"> • Salir con amigos que no fumen o que no lo hagan en tu presencia. • Salir al aire libre y respirar. • Ir al cine, al teatro o a un museo. • Tener en la mano un zumo o un delicioso cóctel de frutas.