

## Alternativas de los primeros días sin fumar

Identifica situaciones con peligro y prepara las alternativas:

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