

Alternativas para los primeros días sin fumar

Deberes Sesión 3 | Deberes Sesión 4



IDENTIFICA SITUACIONES CON PELIGRO Y PREPARA LAS ALTERNATIVAS

| Lugar | Ejemplos de alternativas |
|--|--|
| <p>EN CASA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al levantarse. - Después de las comidas. - Mirando la televisión. - Si la pareja fuma. - Para relajarte. - 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. - Hacer alguna actividad en la que tengas manos y mente ocupadas, por ejemplo, pintar mandalas. |
| <p>EN EL TRABAJO</p> <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. |
| <p>DURANTE EL TIEMPO LIBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amigos que fuman. - En una fiesta. - Salir de copas. - 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. |