

## CUANDO LAS GANAS DE FUMAR PARECEN IRRESISTIBLES

ESPERA 5 MINUTOS CONTROLADOS  
MEDIANTE RELOJ y entre tanto.....

- **CAMBIA INMEDIATAMENTE LA SITUACIÓN EN LA QUE TE ENCUENTRAS.**

- **ANALIZA LAS SIGUIENTES CIRCUNSTANCIAS Y MOTIVOS:**

- ¿Por qué tengo tantas ganas?
- Recuerda los motivos de **dependencia**.
- Recuerda los motivos por los que **quieres dejar de fumar**.

- **DEGUSTA UN SUSTITUTO DEL TABACO:**

- Agua, zumo de fruta, infusión...
- Fruta, caramelos o chicle sin azúcar, regaliz, canela en rama...

- **UTILIZA EL CHICLE O COMPRIMIDO DE NICOTINA.**

- **MANTÉN LAS MANOS OCUPADAS.**

- **REALIZA ACTIVIDADES QUE HAGAN DIFÍCIL FUMAR:**

- Ejercicio, ducha, nadar, lavar el coche, jardinería...

- **REALIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:**

- Concentra la mirada en un punto cualquiera y, respira **lenta y profundamente** durante unos minutos.