

## **DIEZ PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL “NO-FUMADOR”**

1. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.  
**Preocúpate tan solo por el día presente.**
2. Evita tentaciones.  
**Mantén tabaco, encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.**
3. Procura **no estar con fumadores** al principio y siempre que sea posible.
4. Ten siempre a punto algo para picar o masticar.  
Fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar... ¡hasta una zanahoria!  
**Cualquier cosa menos un cigarrillo.**
5. Durante el día hay momentos peligrosos: descansos, situaciones de tensión, cuando vas a tomar algo...  
**Ten mucho cuidado en esas situaciones.**
6. Contén el deseo imperioso de fumar.  
**Desarrolla actividades que te distraigan.**
7. Aprende a relajarte sin cigarrillos.  
**Realiza las respiraciones relajantes cada vez que te sientas en tensión.**
8. Recuerda tu **lista de motivos** para no fumar.
9. Aparta el dinero que ahorras cada día.  
**Disfruta viendo cómo crece.**
10. No cedas.

**¡NI SIQUIERA POR UN SOLO CIGARRILLO!**