

Me estoy convirtiendo en una persona libre del cigarro

Mi motivo principal para dejar de fumar es: _____

Detonantes

(Momentos en que me darán ganas de fumar)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Estrategias

(Lo que hare en lugar de fumar)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mi fecha para dejar de fumar es: _____

Motivación + Planificación = Éxito

Mi motivo principal para dejar de fumar es: Mi salud-respirar mejor

Detonantes

(Tiempo en que me darán ganas de fumar)

1. Primera hora por la mañana (todos los días)
2. Estrés en casa (niños antes de dormir)
3. Viendo TV- aburrimiento (Todos los días)
4. Visita el sábado con Mamá Y Papá (otros fumadores)

Estrategias

(Lo que hare en lugar de fumar)

1. Desayunar primero, después un baño, beber jugo, mascar chicle.
2. Mascar chicle, lavar platos, salir a caminar.
3. Jugar con un clip de papel, leer una revista, hacer un crucigrama, jugar cartas.
4. Pedirle a Mamá que no me ofrezca, masticar un popote.

Mi fecha para dejar de fumar es: lunes, 5 de octubre

Ejemplo