

## ➤ Tú puedes hacerlo

No importa si has intentado dejar de fumar docenas de veces. Si sufres un desliz, o una recaída, no significa que seas una mala persona o un fracasado. Estás asumiendo un gran reto. Aprende de ello y vuelve a comenzar. Si te tomas el tiempo para prepararte y planificar, y para obtener apoyo de otras personas, puedes liberarte del cigarrillo.

**Aquí hay algunas preguntas en las cuales pensar mientras te preparas para dejar de fumar.\***  
(Anota las respuestas).

**1. ¿Por qué deseo dejar de fumar?**

---

---

---

**2. Cuando intenté dejar de fumar antes, ¿qué me ayudó y qué no?**

---

---

---

**3. ¿Cuáles serán las situaciones más difíciles que deberé enfrentar luego de dejar de fumar?  
¿Cómo planificaré manejarlas?**

---

---

---

**4. ¿Quién puede ayudarme en los momentos difíciles? ¿Mi familia? ¿Mis amigos?  
¿Un proveedor de servicios de atención de la salud?**

---

---

---

**5. ¿Qué placeres me brinda el fumar? ¿De qué manera puedo seguir sintiendo placer si  
dejo de fumar?**

---

---

---

\*Citado de: Servicio de Salud Pública de Estados Unidos; [www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm)