

Sea consciente de su entorno:



Sepa dónde se puede fumar en su propiedad: encuentre un lugar donde se sienta seguro y cómodo.

Haga algo divertido que lo distraiga de sus antojos y en un lugar donde sepa que podrá tomar un cigarrillo.

Elimine lo que provoca sus antojos. Por ejemplo: retire los ceniceros de su residencia y mantenga sus cigarrillos y encendedor junto a la puerta.

Planifique para los antojos- tenga a mano la terapia de reemplazo de nicotina para ayudarle a superar los antojos. También, compre rompecabezas de palabras, Sudoku, libros para colorear para adultos, etc. Si elige fumar o no, el impulso desaparecerá.

Abastecer su casa con cosas que le ayude a combatir los antojos zanahorias, apio, y otras verduras crujientes; sorbetes cortados del tamaño de un cigarrillo para proporcionar esa obsesión oral.

Dejar de Fumar

Consejos y Herramientas para
Manejar los Antojos en Viviendas
Libres de Humo



Herramientas para residents que no están listos para dejar de fumar

¿Una política libre de humo significa que no puedo vivir en mi edificio?

No. Un edificio libre de humo no significa que las personas que fuman no pueden vivir en el edificio, o que las personas que fuman deben dejar de fumar. Simplemente significa que las personas no pueden fumar dentro del edificio o en otras áreas especificadas en la política, como en balcones y patios.

¿Significa esto que tengo que renunciar?

No, no significa que debe renunciar. Hay recursos disponibles para ayudar a manejar sus

Cómo obtener apoyo:

- **Llame o envíe un mensaje de texto a alguien**- ya sea para distraerse de fumar o para buscar apoyo.
- **Rodéese de personas** en las que usted confía y que tenga a usted y a su salud en.
- **Concéntrese en personas** que puedan ayudarle a seguir la política.
- **Haga crecer su círculo social** para incluir personas que no son consumidoras de tabaco.
- **Apoye a los demás** en sus esfuerzos para dejar de fumar.



Cómo combatir los antojos:



Haga proyectos prácticos--al ocupar sus manos y mente, puede distraerse de la necesidad de fumar un cigarrillo.



Mantenga la boca ocupada--mastique chicle en lugar de usar un cigarrillo, tenga caramelos duros o menta a mano, o beba más agua.



Haga algo diferente--el cambiar su rutina puede ayudarle a reducir sus antojos.



Salga a caminar o a trotar--las actividades sanas, tomar aire fresco y estar físicamente activo le ayudará a sentirse mejor y le distraerá de las ansias de fumar un cigarrillo.



Respire--respire lentamente cuando le dé el antojo. Repita varias veces hasta que comience a sentirse relajado.



La terapia de reemplazo de nicotina--incluso si no está listo para dejar de fumar, esto puede ayudar a controlar los antojos y los impulsos.