



¿Me ayudarías a dejar de fumar?

Estimado _____,

Desearía que me ayudaras en el proceso de dejar de fumar. Estas son algunas de las formas en que puedes apoyar mi decisión. Por favor, léelas y luego hablemos sobre cómo puedes ayudarme a dejar de fumar.

- **Sé alentador.** Me ayudaría mucho que fueras optimista y positivo, especialmente cuando esté un poco deprimido.
- **Escucha con paciencia.** No me regañes ni me vigiles. Yo te avisaré cuando necesite hablar.
- **Háblame de lo que podría hacer en lugar de fumar cuando me siento tentado a fumar.** Motívame a probar nuevas técnicas para manejar la situación.
- **Dime que estás orgulloso de mí,** o premia mi progreso con un sencillo “Estás haciéndolo muy bien”. Esto va a ser muy importante para mí.
- **Sé paciente conmigo.** Posiblemente necesite escuchar la misma información una y otra vez para poder asimilarla.
- **Por favor, acompáñame en esto durante el tiempo que sea necesario.** Puede ser fácil para ti ser entusiasta y comprensivo las primeras semanas después que yo haya dejado de fumar, yo también estaré muy entusiasmado. Pero voy a necesitar tu apoyo aún más cuando se pierda el entusiasmo.

- _____
- _____
- _____

Atentamente,

P.D. Nadie experimenta el proceso de dejar de fumar de la misma forma. Si alguna vez has sido fumador, no esperes que mi proceso de abandono del hábito sea igual que el tuyo. Y si nunca has fumado, entiende el reto que esto significa para mí.

¡¡Con tu ayuda sé que puedo lograrlo!!



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD ANDERSON
CANCER CENTER
Making Cancer History®