



# ¡Necesito ayuda, me he fumado un cigarrillo!

¿Se siente culpable de haber flaqueado?

Sentirse culpable por haber fumado un cigarrillo después de haber dejado el hábito solamente hace que se sienta peor. Los sentimientos negativos le dan vueltas en la cabeza hasta que comienza a pensar que no puede dejar el hábito. O peor aún, los pensamientos negativos le hacen creer que es débil y que no puede continuar. ¡No utilice estos pensamientos negativos para convencerse de fumar nuevamente!

Acepte que su voluntad flaqueó – usted no quiere volver a fumar, pero tampoco debe castigarse... En lugar de ello, ¡piense en el abandono del hábito como algo que debe aprender a hacer! Recuerde cuando aprendió a montar bicicleta. Si se cayó alguna vez, descubrió cuál era el problema, lo corrigió y siguió montando. Usted no se desespereó y dijo: “¡No puedo hacer esto!”

No se desespere por este intento de dejar el hábito, ni se convenza a usted mismo de fumar nuevamente.

Aprenda de esta experiencia: La mayoría de las personas flaquean porque enfrentan situaciones que piensan que no pueden superar sin fumarse un cigarrillo. ¡Tómese unos momentos para pensar qué le hizo sentir incómodo y desear fumar un cigarrillo:

**¿Qué estaba haciendo cuando me fumé ese cigarrillo?**

---

---

---

**¿Dónde estaba?**

---

---

---

**¿En qué estaba pensando?**

---

---

---

**¿Qué sentía?**

---

---

---

**¿Qué otra cosa hubiera podido hacer en ese momento en lugar de fumar?**

---

---

---

**Desarrolle un plan para manejar la situación estresante sin buscar un cigarrillo. Esté preparado para poner en práctica este plan la próxima vez que atraviese por una situación similar.**

---

---

---

**En la siguiente página, encontrará algunos consejos que le ayudarán la próxima vez que sienta deseos de fumarse un cigarrillo ...**



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

## Algunos consejos útiles:

Si aún está fumando, **¡déjelo ahora!**

Si compró un paquete de cigarrillos, **bótelo.**

Si alguien le dio el cigarrillo, **prométase que no volverá a pedir cigarrillos a nadie.**

**Nunca acepte un cigarrillo simplemente porque alguien se lo ofrece.** No se preste al juego de: “Si alguien me lo ofreció, me lo tengo que fumar”. No, no tiene que fumárselo – ¡dígame en forma cortés que no, gracias!

**Concéntrese en el tiempo que lleva sin fumar.** En el espacio a continuación, marque los días que estuvo sin fumar antes de flaquear.

**¡Estuve sin fumar \_\_\_\_\_ días, y estoy orgulloso de mí mismo!**

**Hable con un amigo sobre la debilidad que tuvo.** El hablar de lo que sucedió puede ayudarle a descubrir cómo evitar que suceda otra vez.

### **Manténgase positivo.**

Cuídese de los pensamientos negativos. Los pensamientos negativos generan más pensamientos negativos. Pueden deprimirlo y hacer más difícil abandonar el hábito

**Vuelva a concentrar sus esfuerzos.** ¡Haga una promesa de mantenerse firme en su voluntad!

**Recuerde: Si usted está a dieta y se come un pedazo de pastel, ¡no tiene que comerse el pastel completo!** Lo mismo aplica a fumar. Fumarse un cigarrillo no significa que tenga que fumarse otro. ¡¡Y definitivamente no significa que tenga que fumarse una cajetilla completa!!

**Último consejo:** Si se encuentra en una situación similar a la que le llevó a fumar de nuevo y está utilizando goma de mascar, pastillas, atomizador nasal o inhalador de nicotina, aguante el golpe, o emplee estos medicamentos. El medicamento le ayudará a sentirse más cómodo mientras se adapta a vivir sin tabaco.