



¡Cómo voy a manejar la situación!

¡Sea lo que sea, el fumar ya no es una opción para mí!

¡Voy a emplear las siguientes técnicas para manejar las situaciones para crear mi nueva vida sin cigarrillos!

Para evitar la necesidad de fumar, voy a:

1. _____.
2. _____.

Para manejar las situaciones que pueden provocarme deseos de fumar, voy a:

- Identificar la situación.**
- Cambiar lo que hago o cómo lo hago, si me induce a fumar.**
- Cambiar los pensamientos que provocan el deseo de fumar un cigarrillo.**

Utilice el espacio a continuación para identificar tres de las situaciones que típicamente le inducen a fumar y las técnicas que utilizará para manejar la situación. Consulte el menú de sugerencias para manejar las situaciones si necesita ideas o si no se le ocurre nada:

Situación que provoca el deseo de fumar:

_____.

Voy a cambiar mi manera de actuar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Voy a cambiar mi forma de pensar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Situación que provoca el deseo de fumar:

_____.

Voy a cambiar mi manera de actuar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Voy a cambiar mi forma de pensar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Situación que provoca el deseo de fumar:

_____.

Voy a cambiar mi manera de actuar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Voy a cambiar mi forma de pensar en esta situación haciendo lo siguiente:

_____.

Finalmente, voy a hacer un compromiso conmigo mismo para esforzarme en realizar estos cambios durante al menos cuatro o cinco semanas después de dejar de fumar.

Recuerde:

En cada situación **siempre** hay algo más que puede hacer, o algo más en lo que puede pensar.



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