

Tratando con tus Hábitos y Comportamientos

Para poder dejar el tabaco definitivamente, vas a necesitar trabajar en las partes emocionales de tu adicción, los hábitos y comportamientos que te incitan a consumir tabaco.

Para tratar con tu hábito de tabaco, necesitas hacer cambios en tu rutina diaria.

Por ejemplo, si siempre fumas al manejar, trata de masticar chicle o comer algo saludable en lugar de esto.

Si siempre fumas después de comer, intenta alguna distracción.

Si sales a almorzar y siempre pasas frente a personas que fuman, cambia de ruta.

“Tuve que dejar de tomar café, todo lo relacionado a la cafeína, vino.”

Haciendo pequeños cambios como estos puede ayudarte a tener éxito.

“Ahora que ya no tengo la adicción de fumar, puedo tomar café y una copa de vino, sin sentir ninguna necesidad o deseo de fumar. Estoy feliz por esto.”

Cuando sientes una necesidad emocional al tabaco, piensa en lo que podrías hacer en su lugar. Trata de cambiar tu reacción a la situación.

Come algo saludable...

Haz ejercicio...

Disfruta un pasatiempo...

Si te premias con el tabaco, piensa en maneras más sanas que te brinden la misma satisfacción por haber hecho algo bien.

Tal vez encuentres que consumes tabaco porque el hábito es una rutina, o por las emociones. Cambiando tus comportamientos y aprendiendo cómo cambiar tu respuesta a situaciones emotivas puede ayudarte a dejar el tabaco y no volver a consumirlo.

Consulta a tu profesional médico o consejero para otras maneras de ayudarte.