

La Necesidad de Apoyo

"Mi novio estaba muy orgulloso de mí cuando dejé de fumar... Y... le encanta decirles a todos que lo logré... su apoyo ha sido todo para mí."

No volver a consumir tabaco es difícil. Y tal vez no logres hacerlo tú solo. Está bien. El apoyo es algo valioso para no volver a fumar. Algunas personas encuentran que es útil unirse a un grupo, ya sea en persona, por teléfono o en línea.

O tal vez quisieras pedirle ayuda a un amigo. Alguien que pueda motivarte cuando las cosas sean difíciles.

"Hago una llamada, hablo con mi consejero que puede ayudarme a superar un momento estresante. Y entonces vuelvo a centrarme."

Si tienes amigos o familiares que consumen tabaco pídeles que no lo hagan cerca de ti.

Aún mejor, pídeles que se unan a ti para dejarlo. Se podrían apoyar uno al otro.

"No vivo con otros que fuman, esto me ayuda mucho. Pero si me junto con personas que fuman. Les digo. No les doy sermones. Pero les digo, "Hey, ya no fumo. ¿Por qué necesitas el cigarro?" Y ahora un amigo está tratando de dejarlo."

Si no estás seguro del tipo de apoyo que hay disponible, consulta a tu profesional médico.

Puede ayudarte a encontrar el sistema de apoyo que sea mejor para ti, para ayudar a que no vuelvas a fumar.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

