

Manteniéndote Motivado

Después de haber dejado de consumir tabaco, debes encontrar formas de motivarte para no volver a hacerlo. Quizá decidas premiarte por cada semana que no fumas.

Haz las cuentas, ¿cuánto dinero ahorras por no consumir tabaco?

Podrías salir a cenar con el dinero que ahorras... O comprarte un juego nuevo o una película. O ahorrar para algo especial.

“¿Me di mi premio después de dejar de fumar? Por supuesto que lo hice. Salí de compras. Este año es un año especial. Voy a salir de vacaciones. Viviendo una vida más sana es como me premio.”

Haz algo que te ayude a sentirte orgulloso de tus esfuerzos.

Porque te mereces sentir orgullo... estás haciendo algo increíble.

Si después de todo lo que has hecho, tienes una recaída y vuelves a fumar, sigue motivado y prueba de nuevo. Recuerda por qué quieres dejar de fumar.

Repasa tu lista de razones con frecuencia para dejar el tabaco. Puedes lograrlo definitivamente.

¡No te des por vencido!

¡Déjalo de nuevo! Si es necesario consulta a tu profesional médico.

Te puede ofrecer apoyo y otros tips sobre como volver a encaminarte.

El mejor premio que puedes darte por haber dejado el tabaco es no volver a consumirlo.

Sigue motivado y disfruta la vida...

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.