

5 Maneras de Incorporar el Dejar de Fumar en su Vida Social

A veces, cuando las personas dejan de fumar o consumir tabaco, tal vez se pregunten cómo va a cambiar su vida social y la conexión que tienen con otros.

Pero dejar de consumir tabaco no significa dejar a sus amigos también.

Le damos cinco maneras de incorporar el dejar de fumar en su vida social

Uno. Encuentre nuevas cosas que disfruta hacer con sus compañeros en sus pausas del trabajo

Tal vez quiera invitar a que alguien lo acompañe a caminar.

También, podría organizar un partido de baloncesto o jugar a las barajas.

Y no tiene que ser un deporte o un juego.

Sólo reunirse con un grupo de personas que disfrutan hacer lo mismo que a usted le gusta hacer, y planifique encontrarse durante las pausas.

Dos. Pruebe un nuevo pasatiempo.

¿Siente que le gustaría ocupar sus manos de otra manera?

Tal vez esta sea la oportunidad de aprender ese instrumento musical que desde hace tiempo quería probar.

O tal vez sea tiempo de unirse a un grupo de tejido que le había mencionado su amigo.

Tres. Únase a un grupo de apoyo o programa para dejar de fumar.

¿Está listo para expandir su círculo social y tener ayuda adicional en su camino a dejar de consumir?

Un grupo de apoyo o programa para dejar de fumar puede valer la pena.

Algunos programas tienen a consejeros a los que puede llamar para que lo ayuden a controlar sus antojos o si tiene un retroceso.

Y estando con otras personas que quieren dejar de consumir tal vez le de la motivación e inspiración de seguir adelante.

Cuatro. Pida apoyo de sus seres queridos

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



5 Maneras de Incorporar el Dejar de Fumar en su Vida Social

Es un trabajo difícil dejar de consumir. Y como todo lo que es difícil, ayuda si tiene apoyo de las personas que lo aman.

Avíseles que necesita su apoyo. Y también hágales saber en qué forma pueden ayudarlo.

Cinco. Dele a sus amigos y familiares tiempo para acostumbrarse a su nueva rutina

Después de haberles pedido a sus seres queridos su apoyo, deles tiempo para que se acostumbren a su nuevo yo.

Recuerde que sus más grandes fans son las personas en su vida.

Estarán ahí para echarle porras para que continúe su camino hacia dejar de consumir tabaco.