

# Uso Indebido de Medicamentos Recetados: Establecer Metas Para Dejar De Fumar

[Sonidos al aire libre] La vida es como un viaje.

Y cuando usted decide hacer un cambio respecto a su consumo indebido de medicamentos, usted se encuentra en una encrucijada.

[Sonido de grillos] Puede haber cosas que le gustan en el viejo camino, como la manera en que se siente cuando toma el medicamento. [Sonidos de arpa] Y al mismo tiempo, puede sentir que su vida está fuera de control y es posible que haga cosas de las que no está orgulloso.

Usted quiere encaminarse hacia una vida en la que es quien desea ser...

y probablemente tiene metas para su nueva vida, como conseguir un mejor trabajo, terminar los estudios o ser un mejor cónyuge o padre.

Pero un objetivo grande puede parecer algo muy lejano.

Tener un mapa... uno que se compone de pequeñas metas... puede ser útil para encaminarlo hacia la vida que desea.

Probablemente sea mejor comenzar con una meta que sabe que puede alcanzar.

Tener éxito [sonido de trompeta] le hace sentir bien y, con metas pequeñas, usted tendrá éxito más a menudo.

Trate de conseguir algo específico y a corto plazo.

Algo que puede anotar. Eso lo hace real.

Luego, coloque esa meta donde pueda verla con frecuencia y le recuerde lo que está tratando de conseguir.

Es una buena idea enfocarse en una sola meta a la vez.

Eso hace que las cosas sean más fáciles de manejar y que sea menos probable que se sienta abrumado y se dé por vencido. [Sonido de alivio] Cuando alcance una meta pequeña, dese una pequeña recompensa.

Puede ser algo sencillo, como ir a ver una película [sonidos de películas], salir al aire libre para disfrutar de un lindo día [sonidos al aire libre] o simplemente darse una palmadita en la espalda.

Entonces estará listo para establecer la siguiente pequeña meta.

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.



# Uso Indebido de Medicamentos Recetados: Establecer Metas Para Dejar De Fumar

Con cada meta que alcance, estará más cerca de la vida que desea.

Hacer un cambio puede dar un poco de miedo al principio [sonido de lobo aullando], pero también puede hacerle sentir bien, porque lo puede trasladar hacia un futuro en el que usted se siente bajo control.

Y no es necesario que lo haga solo.

Hay personas que quieren ayudar, como amigos o familiares, consejeros, o personas que encuentre en un grupo de apoyo.

Algunas personas deciden que su primera meta es decirle a alguien que tienen un problema y que necesitan ayuda.

[música, sonidos al aire libre] Pero este es su trayecto. Usted decide el camino que va a seguir.

Entonces, ¿cuál será su primera pequeña meta?