

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de Datos 11 –Como mantenerse libre de tabaco: manejo de recaídas

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de dejarlo completamente. Dependiendo del manejo que ud. le de a sus recaídas determinará su éxito final. Si ud. siente que esta retrocediendo y volviendo a malos hábitos, intente lo siguiente:

- Tome acción inmediata, deje de fumar y aléjese de esa situación.
- Recuerde que una recaída es tan solo un error no un fracaso definitivo.
- Analice las causas que le hicieron recaer: ¿dónde estuvo? ¿qué estaba haciendo? ¿con quién estaba?.
- Planee de antemano que hará si una situación parecida vuelve a ocurrir. ¿Cuáles acciones tomará? ¿Cómo manejará la situación?.
- Repase mentalmente las razones por las cuales decidió dejar de fumar.
- Busque el apoyo de alguien no se avergüence de pedir ayuda.
- Continué practicando una vida libre de tabaco hasta que los cambios sean permanentes.