

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de Datos 15 –Apoyando a un ser querido que esta tratando de dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser un proceso desafiante. Sin embargo, resulta mas fácil cuando se siente el apoyo de otras personas que animan sus esfuerzos. Un ambiente de entendimiento y compasión es uno de los factores mas importantes que contribuye al éxito de una persona fumadora que abandone el cigarrillo.

¿Cómo puedo ayudar a alguien a que deje de fumar?

- Sea paciente. Adopte una perspectiva amable y consistente.
- Analice cuales son sus propias reacciones frente al uso del cigarrillo. Esto le ayudará a tomar una actitud menos critica.
- Recuerde que esta persona ha disfrutado fumar por varios años. Hay que respetar que para el o ella, el cigarrillo representa un alivio genuino y necesario.
- Su apoyo y animo diario le ayudará a dejar de fumar.
- Hágale saber a la persona que ud. no le esta juzgando ni culpando.
- Obséquiele un libro sobre el tema de cesación de tabaco (preferiblemente uno que no le intimide).
- Visualice a la persona libre del habito de fumar.
- Identifique áreas en las que usted pueda elogiar con frecuencia a la persona que fuma.
- Sea ejemplo y viva una vida saludable.
- Informe a su ser querido de las medicinas que le pueden ayudar a dejar de fumar.
- escoja ser una persona que escucha sin caer en juicios prematuros.

Consejos adicionales para ayudar a su ser querido a dejar de fumar

Miembros de familia y amistades pueden ser excelentes grupos de apoyo. Sea alguien con quien su ser querido puede hablar constantemente

Muchas de las personas que están intentando dejar de fumar no saben pedir con precisión el tipo de apoyo que necesitan. Pueden creerse capaces de hacerlo solas sin ayuda o puede que se sientan incomodas al pedir ayuda. Sin intimidar, ud. puede ofrecer su ayuda a una persona conocida que esté esforzándose por dejar de fumar. Dígale a su ser querido que ud. entiende que dejar de fumar es importante para el o ella y que ud. esta dispuesto a ayudar con gusto en la forma que sea conveniente.

Si la persona que esta dejando de fumar se está sintiendo estresada, experimenta estrés, recuérdle con amabilidad que es posible que ella haya estado manejando situaciones difíciles con el cigarrillo. Recuérdle que habrá que empezar a desarrollar otras formas de manejar el estrés. Anímele a buscar consejos de sus amistades no fumadoras en cuanto a cómo ellos manejan situaciones estresantes.

Ayude a la persona que esta dejando de fumar a mantenerse ocupada. Por ejemplo puede sugerirle que identifique actividades que disfrute hacer. Cada actividad puede ayudar a la persona a mantenerse ocupada

¿Cómo puede ud. ayudar en caso de que la persona recaiga y vuelva a fumar? Es muy común que esto suceda. Sea comprensivo(a). No haga sentir mal a la persona por estar fumando de nuevo. Como alternativa reacuérdele que ha estado fumando por varios años y que es entendible que la tentación de fumar le haya vencido esta vez. Infórmele que es posible que va a requerir muchos intentos más, pero todo esto valdrá la pena en el día que finalmente llegue a ser libre del tabaco.