Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

HOW TO DEAL WITH BOREDOM

CÓMO COMBATIR EL ABURRIMIENTO

Muchos fumadores dicen que fuman porque el cigarrillo los "acompaña" ó los entretiene. Si usted fuma cuando esta aburrido, recuerde estos consejos.

Antes de dejar de fumar:

- Acepte que cuando deje de fumar, tendrá que encontrar otras formas de entretenerse.
- Planee de antemano! ¿Cuales son las cosas que usted disfruta? Muchas veces sabemos las cosas que *debemos* hacer, pero es mas dificil reconocer las cosas que nos *gusta* hacer. Si fumar es uno de sus pasatiempos, puede ser difícil acordarse de las cosas que hacía cuando no fumaba. Los cigarrillos pueden haber remplazado algunos de sus pasatiempos. Tome unos momentos para pensar en cosas nuevas que usted ahora puede hacer.
- Si no sabe cómo entretenerse, pídale consejos a alguien que no fuma ó a un ex fumador. Ellos tambien se han sentido como usted; siga los consejos de estas personas. Haga una lista de sus pasatiempos preferidos y úsela cuando esté aburrido. Planee hacer mas actividades de las que verdaderamente tendra tiempo de hacer.

Cuando deje de fumar:

- Busque pasatiempos nuevos, o vuelva a sus pasatiempos viejos. Haga rompecabezas, teja, cosa, dibuje ó pinte. Mantenga las manos ocupadas cuando sienta ganas de fumar.
- Manténgase activo! No pase mucho tiempo en el mismo sitio. Salga a pasear por un rato.
- Llame ó visite a alguien. Escriba una carta y camine al buzón.
- Disfrute del aire libre. Observe sus alrededores. Sienta la brisa, huela las flores y las plantas, mire los edificios y escuche los sonidos a su alrededor.
- Mantenga las manos en todo momento, y cargue una revista ó un libro para entretenerse cuando tenga que pasar tiempo esperando en los sitios.
- Cante una cancion—o use una casetera, radio ó "Discman" portátil.
- Hágase voluntario! Tendra menos tiempo para pensar en el cigarrillo al dedicar su tiempo y atencion a los demas.

Si siente que los cigarrillos lo "acompañaba," puede echarlos de menos como si hubiera perdido a un amigo. Esto es normal, y pronto se sentirá mejor.

No se preocupe ni se sorprenda si concentrarse en sus actividades nuevas es difícil. La falta de concentracion es uno de los sintomas de abstinencia de la nicotina. Recuerde: cada dia se sentira mejor, ¡y pronto podrá entretenerse sin pensar en fumar!