

## Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S

(1-866-697-8487) [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

# CÓMO LEVANTARSE SIN FUMAR



HOW TO WAKE UP WITHOUT LIGHTING UP

¡Puede ser difícil empezar el día sin fumar!

**¿Por la mañana, fuma de siquiera ponerse de pie? ¿Fuma mientras se afeita ó se maquilla? Aunque usted haya creado una rutina diaria alrededor de su primer cigarrillo, con práctica y paciencia puede aprender rutinas nuevas y hábitos diferentes que no incluyen fumar por las mananas.**

**El primer cigarrillo del día es muy importante para muchos fumadores. Esta primera dosis de nicotina es especialmente fuerte, y alivia su deseo de fumar. Además, crea una sensación agradable en su cuerpo y en su mente. Para evitar fumar por las mañanas, debe cambiar su rutina al levantarse.**

Antes de dejar de fumar:

- ❑ Si usted guarda los cigarrillos cerca de la cama, póngalos fuera de su alcance y lejos de la cama.
- ❑ Deje un vaso de agua en su mesa de noche, y tome agua cuando tenga deseos de fumar.
- ❑ Beba té ó chocolate caliente por las mananas en vez de tomar café. Si no puede dejar de tomar café, evite fumar y tomar café a la misma vez.
- ❑ Evite fumar tan pronto se levante hasta que deje de fumar completamente.
- ❑ ¡Decídase a fumar afuera solamente!

Cuando deje de fumar:

- ❑ Tan pronto le den ganas de fumar, recuerde sus razones por las cuales dejó de fumar.
- ❑ Respire profundamente diez veces para relajarse, y siéntase orgulloso de todo el esfuerzo que usted ha hecho para dejar de fumar.
- ❑ Bañese tan pronto se despierte, ¡pues es muy difícil fumar cuando se está bañando!
- ❑ Salga a pasear tan pronto se levante, y haga sus actividades de por las mananas después del paseo.
- ❑ Coma un desayuno sano y saludable.
- ❑ Tome un vaso de agua cada vez que sienta ganas de fumar.

***Recuerde, su decisión de no fumar requiere paciencia y práctica y es necesario hacer cambios en su rutina diaria para lograr su meta.***

***Aunque al principio puede ser difícil no fumar, se le hará más fácil mientras más tiempo pase. ¡Usted también aprenderá a vivir sin fumar!***