



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A ALGUIEN A QUE DEJE DE FUMAR?



1 Cuando se cumpla un periodo en que la persona no fumó, felicítala con un pequeño regalo o nota

2 Estate disponible para hablar o visitar a esa persona



3 Cuéntale sobre los buenos cambios que notas como que ya no le falta tanto el aire



4 Ignora el mal humor. No importa lo malhumorada que esté la persona, sigue apoyándola



5 Ten contigo distracciones para disminuir los antojos de nicotina