

Una vida sin fumar, un lunes a la vez

Únase al movimiento de los lunes de no fumar.

Sea parte de los millones de personas que eligen dejar de fumar todos los lunes.



Sea libre de humo, estamos aquí para ayudarle. Llámenos al 520-724-7904 o visite pima.gov/TobaccoFree



¡Deje de fumar el lunes para comenzar su semana de nuevo!



Si quiere estar libre de tabaco, nosotros podemos ayudar.

Llame al
520.724.7904

¿Qué es el “Lunes de No Fumar y No Recaer?”

Quizá alguna vez se propuso dejar de fumar al fin de año o en su cumpleaños. Y luego recayó e hizo la misma promesa de dejarlo...pero hasta el próximo año. Usted no es el único.

No se preocupe, muchos fumadores intentan varias veces dejar de fumar antes de por fin dejarlo exitosamente. Sin embargo, si elige un evento o un día festivo específico durante el año para dejar de fumar, se puede llevar hasta varios años para dejarlo de forma permanente.

Con el programa “Lunes de No Fumar y No Recaer (QSQM por sus siglas en inglés),” la meta es usar el día lunes como un día de reinicio en caso de una recaída. En lugar de esperar que llegue un evento o día festivo para volver a dejar de fumar, QSQM recomienda que vuelva a dejar el próximo lunes. Así vuelve a encarrilarse más de prisa, lo cual aumentará sus posibilidades de éxito.

¿Por qué el lunes?

El día lunes ocurre cada semana. Eso significa que cada lunes, tiene un recordatorio natural para mantener el camino de no fumar.

Algunas encuestas indican que las personas ven el día lunes como un “nuevo comienzo” y un día que tienen más probabilidad de hacer algo positivo para su salud.

Y según las investigaciones, las personas son más abiertas a la idea de dejar de fumar el día lunes. El volumen de llamadas a los centros nacionales para dejar el tabaco es más alto los lunes. Las búsquedas en línea de información sobre cómo dejar de fumar también son más altas los lunes.



Una vida sin fumar, un lunes a la vez

¿Cómo utilizo QSQM?

Imprime el “Formulario de Seguimiento QSQM.”

Cada lunes es una oportunidad de reflexionar sobre su progreso de la semana previa y de planificar y prepararse para la próxima semana.

El formulario de seguimiento le ayudará a documentar tanto su progreso como sus retrasos, y le conectará con recursos para ayudarlo a mantenerse motivado.

Lunes de No Fumar y No Recaer Formulario de Seguimiento

Felicidades, usted va sobre el camino hacia una vida libre de tabaco, un lunes a la vez. Este formulario es una herramienta para ayudarlo a dejar de fumar. Si aún no ha dejado de fumar, imprime esta hoja y anote el lunes que planea dejar de fumar en el espacio indicado. Luego, crea un plan y anote sus razones para dejar de fumar, los disparadores que provocan antojos y como piensa afrontarlos.

Al momento de dejar de fumar:
• Imprime este formulario cada lunes y anote sus éxitos y sus retrasos
• Si tuvo un retraso o una recaída, no se preocupe. Simplemente vuelva a comprometerse a dejar de fumar el próximo lunes.
• Anote el número de lunes que ha permanecido libre de tabaco en el espacio designado

El lunes que dejare de fumar es: _____; He estado libre de tabaco por _____ lunes!

| Usted pudo...? | SI | No | Mis logros son lo siguiente | Mis obstáculos fueron lo siguiente | Como pienso superar mis obstáculos |
|---------------------------------------|----|----|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Cumplir con su plan | | | | | |
| Manejar sus disparadores | | | | | |
| Manejar sus antojos | | | | | |
| Conectarse con alguien quien lo apoye | | | | | |
| Celebrar sus logros | | | | | |

Si quiere estar libre de tabaco, nosotros podemos ayudar. Llame al 520-724-7904

PIMA COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Quit & Stay Quit Monday

pima.gov/TobaccoFree
facebook.com/pg/PimaCountyHealthDepartment
twitter.com/pchd

Cada lunes, haga lo siguiente:

- Revise y actualice su Formulario de Seguimiento QSQM.
- Si aún no ha dejado de fumar, elija un lunes para dejar, apúntelo en su formulario de seguimiento y prepárese para dejar de fumar.
- Pídale apoyo a un familiar o amigo, y comuníquese con esa persona cada lunes.
- Vuelva a comprometerse a su meta de dejar de fumar. Aunque haya recaído, use el Formulario de Seguimiento QSQM para reconocer sus retrasos, identificar estrategias para mejorar su próximo intento y comprometerse de nuevo a dejar de fumar el próximo lunes.
- Haga un plan para la semana. Utilice el Formulario de Seguimiento QSQM cada semana para identificar actividades para reforzar su intento de dejar de fumar.
- Recompénsese por su esfuerzo. En su Formulario de Seguimiento QSQM, anote el número de lunes que ha permanecido libre de tabaco y dese un pequeño premio para reconocer su esfuerzo.
- Comparte su éxito. Se orgulloso y comparte su éxito con sus seres queridos.

Recourses en el Condado Pima

-  pima.gov/TobaccoFree
-  facebook.com/PimaCountyHealthDepartment
-  twitter.com/pchd

Recursos QSQM

-  iquitmonday.org
-  facebook.com/quitmonday
-  twitter.com/quitmonday
-  pinterest.com/quitmonday