

PROPUESTAS DE MODIFICACION DE CONDUCTAS:
(Ensayos de Abstinencia – Preentrenamientos)

Después de la 1ª sesión:

- ✓ Compra siempre una sola caja (no almacenes) y cambia la marca de cigarrillos después de cada cajetilla.
- ✓ Deja el mechero y las cerillas siempre en casa y oblígatelo cada vez a pedir fuego.
- ✓ Fuma el primer cigarrillo del día después del desayuno.
- ✓ Usa la caja con elásticos (Dinámica: La cajetilla especial)

Después de la 2ª sesión y hasta el día D:

- ✓ Si fumas el cigarrillo hasta el final: deja un tercio sin fumar; si dejas un tercio sin fumar: a partir de ahora deja la mitad.
- ✓ Declina todos los cigarrillos que te ofrezcan.
- ✓ No fumes ni en casa (quita los ceniceros) ni en el coche ni en los restaurantes.
- ✓ No fumes jamás cuando otros fumen en tu presencia.

Otras ayudas para el preentrenamiento:

- ✓ Reduce la profundidad de la inhalación a cada calada.
- ✓ Lleva el cigarrillo a la boca solo para fumarlo. Déjalo el mayor tiempo posible en el cenicero mientras tanto.
- ✓ Limpia todos los ceniceros (menos uno) de la casa o de tu mesa de trabajo y tíralos o escóndelos... y apáñatelas como puedas para dejar la ceniza... en la basura.
- ✓ Empieza a limpiar la casa, las cortinas, la ropa, la tapicería del coche... todo lo que te huelga a humo de tabaco... y fuma tan solo en la ventana, o en la calle.
- ✓ Ocupa tus manos todo el tiempo que puedas con algún otro objeto que no sea el cigarrillo: papel y lápiz, bolígrafo, aguja e hilo, escayola, brocha o pincel, cartas, libros o revistas, etc.
- ✓ Anota en un papel en letras grandes: **¡YA NO FUMO!** Y pégalo en la puerta de la nevera... por ejemplo. (aunque todavía fumas... por ahora).
- ✓ Retrasa o evita los cigarrillos de “rutina”. “Ves fumando menos”. Fuma solo los más necesarios para calmar tu ansiedad.