

## MIS MOTIVOS PERSONALES PARA DEJAR DE FUMAR

Escriba una lista con sus motivos para dejar de fumar. Sea lo más específico posible. Evite expresiones generales como “por la salud”, es mejor que anote algo más personal como “tengo miedo de enfermarme como le paso a mi papá”. Anote todo tipo de motivo. Todos son importantes y son el estímulo para dejar. Ejemplos: “Verme mejor”, “Tener un logro importante”, “sentirme satisfecho de haberlo logrado”.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

HAGA SU PROPIO BALANCE: Coloque en el cuadro correspondiente los pros y los contras del dejar de fumar.

PROS

CONTRAS

1. Consecuencias del cambio para mi

2. Consecuencias del cambio para los demás

3. Mis reacciones como resultado del cambio

4. Reacciones ajenas como resultado del cambio



Ministerio de  
Salud

Presidencia de la Nación