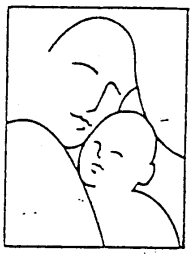
Se Equivoco y Fumo, No Quiere Decir Que ya Fallo



Para dejar de fumar toma mucha practica. Ahi veses que se le va a pasar.

Si se fuma un cigarro, no piense que ya se volvio fumadora otras ves.
Fijese por que fumaba, por que decidio dejarlo, y digase yo puedo hacerlo otra ves.

Cuando le den ganas de Fumar---

* Salga a dar un paseo en su carro, oh un camion.
* Lea un libro romantico.
* Lave en carro.
* Escriba una carta.
* Lavese los dientes.
* Cosa oh teja.
* Trabaje en algun pasatiempo.
* Visite a un vesino.
* Salga a caminar.
* Escuche musica.
* Dese un vano.
* Camine al perro.

Acuerdese, la necesidad de fumar
se le pasara en unos 3 a 5 minutos.

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Felizidades,
Usted Dejo de Fumar!

Estamos orgullosos de usted! Dejo de fumar y con eso ayuda a su bebe' a empezar una vida sin cigarros. Aquihay unas ideas para mantenerla sin fumar.

* Guarde un almanaque, ponqale una estrella por cada dia que no fuma.
* Pase tiempo con una persona que no fuma y la apoye.
* Aga exercisio.
* Tome mucha agua oh jugos.
* Toma muchas frutas frescas.
* Pidale ayuda a su familia y amistades para que le ayuden a no fumar.
* Mire a gente que no fuma, vea lo que ellos hacen, agalo usted tambien.
* Este lista, piense que va a hacer en lugares que le den tentacion de ufmar.
* Sea fuerte.
* Recuedese las razones cuales dejo de fumar, escribalas y cuelgelas en su refrigerador.

Siga Bien Su Trabajo!

Developed by Colorado Department of Health, Family and Community Health Services with technical assistance from Centers for Disease Control and Prevention, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

To Slip And Smoke Doesn't Mean You Failed