

## Lista de pendientes antes de dejarlo

---

Hazte con cosas que te ayuden a que el proceso de dejarlo sea más llevadero, como zanahorias, chicles, caramelos de menta, una botella de agua o materiales para un nuevo pasatiempo, según lo que requieran tus estrategias.

---

Si vas a usar parches o chicles de nicotina u otros productos de ayuda para dejar de fumar, consíguelos antes de dejarlo (puedes comprarlos en la farmacia consultando con tu doctor o seguro médico).

---

Practica tus estrategias para ver cómo funcionan. Establece un plan b por si acaso alguna no te resulta.

---

Deja saber a tus más cercanos que lo estás dejando. Obtén ayuda y acuerda con los demás que no se fume dentro de tu casa o a tu alrededor.

---

Si fumas 15 cigarrillos o más al día, es recomendable reducir el consumo antes de dejarlo definitivamente.

---

Deshazte de ceniceros, encendedores, cigarrillos sobrantes, *pods*, *vapes*, latas de tabaco de mascar, etc.

---

Limpia tu coche, casa, habitación, etc., para eliminar cualquier olor a tabaco.

---

Revisa tu plan el día antes de dejarlo.

---

Piensa en cómo y cuándo te autorecompensarás. Márcalo en tu calendario.

---

Recuerda por qué lo estás haciendo (tu razón principal para dejarlo). ¡Motívate!

---