

Fecha Prevista para Dejar de Fumar:

Programa para Dejar el Tabaco Formulario del Plan de Acción

Este Plan de Acción es un intento de ayudarlo a determinar los desencadenantes o hábitos asociados al uso de la nicotina. Este formulario también se puede utilizar para ayudarlo a trazar su progreso a lo largo del camino.

Elegiré no usar nicotina por hábito o aburrimiento, en cambio haré una de las siguientes cosas:

En lugar usar nicotina en el automóvil, perderé ese hábito de esta manera:

Dejaré el hábito de usar nicotina mientras tomo café o alcohol y haré lo siguiente:

Aplazaré el uso de nicotina después de comer haciendo una de las siguientes actividades:

Si uso nicotina dentro de la casa, comenzaré a hacerlo afuera, en el siguiente lugar:

Pondré mi nicotina o tabaco en un lugar incómodo:

Limitaré la cantidad de nicotina o tabaco que llevo conmigo cuando voy al casino, al bar o al trabajo.

Elegiré no usar nicotina para manejar el estrés, pero desarrollaré las siguientes técnicas de superación y las usaré:

• OTROS:

• OTROS:

Firma del paciente

Fecha

Firma del Asesor

Fecha