

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Haz un plan para dejar
de fumar.

- **Escribe los motivos por los que deseas dejar de fumar cigarrillos electrónicos y ponlo en algún lugar donde puedas verlo.**
- **Mastica goma de mascar o chupa un caramelo.**
- **Diles a tus amigos y familiares cómo pueden apoyarte.**
- **Prueba una actividad de atención plena (mindfulness) o escucha música.**
- **Mantente en movimiento.**
- **Distráete.**

Si vuelves a fumar,
REINICIA TU PLAN.



Los niños merecen lo mejor.

