

Mantente Libre del Cigarrillo y por el Buen Camino

Felicidades!

Dejaste de fumar cuando supiste que estabas embarazada. Debes sentir muy orgullosa. Cada cigarrillo que no fumas te beneficia a ti y a tu bebé.

Si ha estado sin fumar por más de 7 días, ya estás en el camino de convertirte en un no fumador. Aun cuando todavía estas tratando de dejarlo, disfruta tu éxito. Prémiate por el arduo trabajo.

Todavía hay ciertas cosas que tienes que vigilar...y nosotros queremos ayudarte a que te mantengas en el buen camino.

Date Un Premio

Piensa en todo lo bueno que has hecho por ti y por tu bebé. No esperes más para premiarte. Sal a caminar con un amigo/a que no fume, compra flores frescas, o hazte las uñas. Ponte algo que te haga sentir bien. Compra algo con el dinero que **no** gastas en cigarrillos.

Evita el Humo de Segunda Mano

El humo de los cigarrillos que fuman otras personas, se le conoce como humo de segunda mano, y puede también dañarte a ti y a tu bebé. También al estar alejada de otros fumadores evitas la tentación de fumar.



Si Caes en la Tentación, Vuelve a Empezar

¿Qué pasa si fumas un cigarrillo? No te preocupes. Nadie es perfecto. Esto no significa que de nuevo eres fumador. Trata de encontrar la razón que te hizo fumar, elabora un plan y vuelve a empezar.

Consejos Prácticos

- Salte del cuarto donde hay fumadores.
- Si tu pareja es un fumador, pídele que deje fumar al mismo tiempo que tú.
- Pídele a los fumadores que fumen fuera de la casa.
- Pon letreros de no fumar en tu casa.
- Convive con personas que no fuman.

Dejar de fumar no es fácil. Si no tienes éxito la primera vez, inténtalo de nuevo.

No tienes que hacerlo sola. Nosotros podemos ayudarte a ti y a tu familia a estar libres del cigarrillo.

Si tú o alguno de tus familiares está interesado en recibir ayuda **GRATIS** para dejar de fumar o disminuir el hábito de fumar, llama a la Línea de Ayuda para Familias No Fumadoras (por cobrar) al:
1-877-800-456-6386.

Partnership for
Smoke-free Families | A Partnership Project of
Rady Children's Hospital,
Scripps, and Sharp
Health • Wellness • Community



Consejos para que te Mantengas Sin Fumar

Al principio, no fumar resultaba nuevo y excitante. Tal vez recibiste mucha atención y estabas muy motivada. Al correr del tiempo, quizás necesites un apoyo adicional para resistir la tentación de fumar.

A continuación hay unos consejos para que te mantengas por el bien camino.

Prepárate para las Tentaciones

Las ganas inesperadas de fumar pueden surgir cuando estás en alguna situación donde antes fumabas. Planea con tiempo para este tipo de situaciones:

SITUACIÓN UNA: Te encuentras con viejos amigos que no has visto por algún tiempo. Antes fumaban juntos.

PLAN: Les puedes decir que dejaste de fumar. Ellos deberán estar contentos por ti.

SITUACIÓN DOS: Has tenido un día malo y te acuerdas que fumar alguna vez te ayudó a manejar la situación.

PLAN: Pero, ¿te ayudó realmente? Los cigarrillos no cambiarán tu suerte. Sal a caminar en vez de fumar.

SITUACIÓN TRES: Recuerdes que algunas veces disfrutaste el cigarrillo y ahora te preguntas como te sabría “sólo un cigarrillo.”

PLAN: En vez de eso, piensa en las veces en las que el cigarrillo no sabía bien.

"¡No gracias-
deje de fumar!"



Piensa en una situación que pudiera ser difícil para ti. Ahora piensa en el plan que hará que te mantengas alejada del cigarrillo. Escribe ambos aquí.

Situación: _____

 Plan: _____

Nuevas Maneras de Enfrentar la Situación

Recuerda, tú ya no eres fumadora. Puedes manejar la tensión y enfrentarla de una manera distinta. Piensa en las cosas buenas que tienes en tu vida, tales como tu bebé en crecimiento. Habla con un amigo que te apoye. Recompénsate a ti misma por tu éxito.

Detén Tu Deseo de Fumar

Puedes detener el deseo de fumar. Planea por adelantado y no te quedes sintiendo hambre, coraje, soledad o cansancio.

Si Caes en la Tentación, Vuelve a Empezar

¿Qué pasa si fumas un cigarrillo? No te preocupes. Nadie es perfecto. Esto no significa que de nuevo eres fumador. Trata de encontrar la razón que te hizo fumar, elabora un plan y vuelve a empezar.

Dejar de fumar no es fácil. Si no tienes éxito la primera vez, inténtalo de nuevo.

No tienes que hacerlo sola. Nosotros podemos ayudarte a ti y a tu familia a estar libres del cigarrillo. Si tú o alguno de tus familiares está interesado en recibir ayuda **GRATIS** para dejar de fumar o disminuir el hábito de fumar, llama a la Línea de Ayuda para Familias No Fumadoras (por cobrar) al: **1-800-45-NO-FUME.**

Partnership for Smoke-free Families | A Partnership Project of Rady Children's Hospital, Scripps, and Sharp
 Health • Wellness • Community



Permaneciendo Sin Fumar

después de que tu Bebé ha Nacido



Dejé de fumar cigarrillos meses atrás cuando supe que estaba embarazada. ¿Por qué tengo que pensar en permanecer sin fumar después que ha nacido me bebé?

Puedes estar planeando permanecer sin fumar después del embarazo o puedes no estar segura de ello. Has aprendido a manejar muchas situaciones sin tener que fumar. Pero el nacimiento de un niño(a) es un tiempo de cambio que trae nuevas alegrías pero también nuevos retos. Hazte a ti misma las preguntas que aparecen en esta página. El pensar en las respuestas puede darte algunas estrategias para permanecer sin fumar o pueden ayudarte a decidir lo que vas a hacer.

¿Cómo es que fui capaz de dejar de fumar?

Si crees que la única razón por la que dejaste de fumar fue tu bebé, piénsalo dos veces. El bebé probablemente aumentó tu motivación, pero tú eres la que tomaste una opción diferente e hiciste un cambio en tu comportamiento.

¿Me siento aún atraída por los cigarrillos?

Se ha roto el hábito de fumar, pero ¿se habrá roto también tu dependencia mental? Si piensas que el cigarrillo te ayuda a aliviar la tensión y son una forma de tomarte un descanso, todavía puedes sentir tentación de fumar. Piensa diferente, “necesito un descanso y no tengo que justificarlo.” Toma el descanso y haz algo que realmente disfrutes.

**Línea de Ayuda
para Familia no Fumadoras**

1-800-45-NO-FUME o 1-800-456-6386

Partnership for
Smoke-free Families | A Partnership Project of
Rady Children's Hospital,
Scripps, and Sharp
Health • Wellness • Community



¿Me siento bien siendo una mamá embarazada que no fuma?

Cada cigarrillo que no fumes estando embarazada mejorará la vida del bebé. Siéntete orgullosa por ello. Algunas mujeres dicen que durante el embarazo reciben el apoyo de familiares, amigos y extraños. Pocas personas parecen interesarse si la madre de niños pequeños fuma o no. Pero recuerda, cada cigarrillo que no fumes en el futuro te ayudará a ti y a tu familia.

¿Qué tanto conozco acerca del humo de segunda mano?

Con frecuencia, las mujeres embarazadas se sienten motivadas a dejar de fumar porque conocen los daños que causa al bebé no nacido. Para mantener la motivación después de que haya nacido el bebé, te ayudará saber que los niños expuestos al humo padecen más frecuencia del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) y tienen dificultad a nivel escolar.

¿Cómo puedo asegurar que mis necesidades serán atendidas?

Como toda madre es fácil quedar atrapada con las necesidades del bebé y no dejar tiempo para ti misma. Esto puede convertirse en sentimientos negativos y resentimiento innecesario. Estas emociones pueden tensar las relaciones y aumentar el riesgo de volver a fumar.

Tus necesidades básicas de alimentación, descanso, amistad y diversión son importantes. Para asegurarte que no serán olvidadas, planea por adelantado y pide apoyo de los que te rodean

Utiliza la siguiente página para ayudarte.

Planear la Ayuda

después de que el Bebé ha Nacido

Como toda nueva mamá es fácil quedar atrapada con las necesidades del bebé y olvidarte de las tuyas. Atender tus necesidades es muy importante pero puede ser difícil cuando estas ocupada.

Usa esta hoja de trabajo para planear las cosas que necesitan ayuda y elige a las personas que estarán disponibles para dártela.



¡Descanse cuando tu bebé esta tomando la siesta!

Ayuda en la Casa

Hay alguien que pueda:

Nombre y teléfono

¿Traer comidas a mi casa durante la primera semana?

¿Ayudar con la limpieza de la casa?

¿Recoger las provisiones?

Ayuda con los Niños

Hay alguien que pueda:

Nombre y teléfono

¿Cuidar a mis hijos mayores una vez por semana?

¿Cuidar a mi bebé recién nacido cuando yo tome una siesta o haga un mandado?

¿Llevar a mis otros hijos a sus actividades o escuela?

Cuidar de Mi Misma

¿Cómo me aseguro de tener el descanso que necesito?

¿Qué amigos/familiares puedo llamar si quiero hablar con otros adultos?

¿Qué puedo hacer para divertirme?

Llama y pide ayuda **ahora** mismo, así tus amigos y familiares podrán planear darte ayuda cuando la necesites. Coloca esta lista en el refrigerador o cualquier otro sitio fácil de encontrar.

Dejar de Fumar para *Siempre*

¡Felicidades!

¡Lo lograste! Dejaste de fumar durante el embarazo. Probablemente no fue fácil. Ahora que tu bebé está aquí, quizás estés pensando si debes o no seguir fumando.

Recuerda, cada cigarrillo que no fumaste cuando estabas embarazada mejoró la vida de tu bebé. Cada cigarrillo que no fumes en el futuro te ayudará a ti y a tus hijos. Aquí mencionamos algunas formas en las que el no fumar beneficiará a ti y a tu bebé:

- Leche materna más saludable.
- Menos probabilidades del Síndrome de Muerte Infantil Súbita.
- Menos resfriados y tos para ti y tu bebé.
- Menos riesgo de que tu bebé padezca alergias, asma u otros problemas pulmonares.
- Mayores probabilidades de que tu hijo(a) tenga éxito escolar.

Otros Fumadores en Tu Casa

Tu pareja, familiares o amigos pueden ser fumadores. El humo de los cigarrillos que estas personas fuman puede dañar la salud de tu bebé. También el tener a otros fumadores cerca puede ser un constante recordatorio y tentación para que tú vuelvas a fumar. Por la salud de tu bebé, pídele a los que fuman que no lo hagan en tu casa. Les puedes decir que ya dejaste de fumar y pídeles su apoyo.

Si Vuelves a Caer en la Tentación, Vuelve a Empezar

¿Qué pasa si fumas un cigarrillo? No te preocupes. Nadie es perfecto. Esto no significa que de nuevo eres fumador. Trata de encontrar la razón que te hizo fumar y vuelve a empezar.

Las Cuatro Estrategias

Conforme te vayas sintiendo mejor después de dar a luz, las ganas de fumar pueden aumentar. Sentirás antojo o el impulso de fumar cuando te encuentres en situaciones en las que antes fumabas. Cuando sientas el impulso de fumar, trata estas cuatro estrategias.

Haz Algo Diferente

- Mastica bocadillos saludables, como zanahorias o apio.
- Haz alguna actividad física, como caminar con tu bebé.
- Lee una revista o libro.
- Recuerda cuánto le ayuda a tu bebé el que tú dejes de fumar.
- Cántale a tu bebé o escucha música.
- Llama a un amigo que te apoye.

Toma Agua

El tomar agua te ayudará a distraerte y mantendrá ocupadas tus manos y tu boca.



Espera

Si esperas algunos minutos el impulso de fumar pasará.



Respira Profundo

Toma cinco respiraciones profundas y relájate por algunos minutos.

Dejar de fumar no es fácil. Si no tienes éxito la primera vez, inténtalo de nuevo.

No tienes que hacerlo sola. Nosotros podemos ayudarte a ti y a tu familia a estar libres del cigarrillo.

Si tú o alguno de tus familiares está interesado en recibir ayuda **GRATIS** para dejar de fumar o disminuir el hábito de fumar, llama a la Línea de Ayuda para Familias No Fumadoras (por cobrar) al:
1-800-45-NO-FUME.

Partnership for
Smoke-free Families | A Partnership Project of
Rady Children's Hospital,
Scripps, and Sharp
Health • Wellness • Community

