

# Dejar de Fumar



**Muchas mujeres cuando descubren que están embarazadas deciden dejar de fumar para mejorar su propia salud y la salud de su bebé. Frecuentemente, los primeros días de no fumar son los más difíciles. Aquí hay algunos consejos del Maternal Substance Abuse and Child Development Center (Centro del Abuso de Drogas Maternal y el Desarrollo Infantil) para ayudar con los primeros días críticos:**

## **LOS CUATRO PRINCIPIOS PARA DEJAR DE FUMAR:**

**EVITE** situaciones con alta tentación-estas situaciones son las que usted sabe que habrá tentación de fumar o donde usted fumaba frecuentemente. Por ejemplo, usted podría evitar un restaurante favorito por un tiempo hasta que hayan pasado los primeros días difíciles.

**ALTERE** las situaciones que no puede evitar-hay algunas situaciones que no puede evitar, haga un plan para cambiar su comportamiento o algún otro aspecto de la situación para que sea menos probable que fume. No todas las situaciones son evitables, por ejemplo, la celebración de cumpleaños en la casa de sus parientes (quienes fuman). Piense en algunas maneras de cambiar la situación (coma afuera si el clima lo permite), o su comportamiento (manténgase ocupada jugando con niños o haciendo un proyecto como organizar álbumes de fotos o revistas de maternidad o catálogos) para disminuir su deseo de fumar.

**ALTERNATIVAS** Busque otras cosas que hacer que no sea el fumar. Piense en el futuro: ¿cuáles actividades puede hacer para distraerse de querer un cigarrillo?

**ACTIVIDAD FISICA** Sea activa para aguantar el impulso de fumar. ¡Vaya! ¡Muévase! Vaya a una caminata corta para aclarar la cabeza y recordar la razón por la cual mantiene su vida "libre de humo."



## **Actividades de Prevención y la Comunidad**

Entrenamiento de Exposiciones Prenatales y Conducta Maternal de Alto Riesgo es ofrecido para:

- Individuos, Parientes, Familias, y Grupos de Adopción
- Organizaciones Locales, Estatales, y Regionales
- Proveedores de Salud Médica y de Conducta
- Organizaciones del Servicio a la Comunidad
- Organizaciones Legales

12 Executive Park Drive NE  
Atlanta, GA 30329  
404-712-9829

## **MotherToBaby Georgia: Servicio de Información Teratológica**

Provee información gratis a base de estudios sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia.



[www.mothersbabyga.org](http://www.mothersbabyga.org)  
[mothersbaby@emory.edu](mailto:mothersbaby@emory.edu)  
855.789.6222



The Center for MSACD  
12 Executive Park Drive NE 2nd floor  
Atlanta, GA 30329  
(404) 712-9829 [emory.edu/MSACD](http://emory.edu/MSACD)



EMORY  
UNIVERSITY



The Center for MSACD is funded in part by the Georgia Department of Behavioral Health and Developmental Disabilities (DBHDD)