

ASH KICKERS

Programa Para Dejar de Fumar



Pateadores de Cenizas es un programa de seis sesiones para dejar de fumar basado en modelo transteórico de modificación del comportamiento. Sesiones duran una hora cada semana. Este programa ayuda fumadores recorrer diferentes etapas de dejar de fumar, que incluye pensando de dejar de fumar, preparando de dejar de fumar, finalmente dejando de fumar, y previniendo una recaída.

Visión General de la Clase de Seis Sesiones

- 1 Tiempo Para Hacer el Descanso**
Visión general del programa. Ayudar a aprender los hábitos actuales, porque los hace, y cómo deshacerlos. Fase de contemplación
- 2 Comprometerse a Cambiar**
Prepárese a dejar de fumar. Recluta partidaria, aprenda habilidades y estrategias para dejar de fumar. Haga planes individuales. Fase de preparación.
- 3 Tome Acción**
Día de dejar de fumar. Dinámica de Grupo ayudan resolver problemas potenciales con nuevas habilidades y Estrategias. Fase de acción.
- 4 Clave del éxito**
Repárese para salud. El grupo se junta 48 horas después de dejar de fumar. Rally de los quitters se dan apoyo mutuo. Fase de Acción.
- 5 Clave Para Éxito Continuo**
Construir hábitos saludables que te mantenga libre de humo: comiendo saludable. Haciendo ejercicio, y controlando la tesis. Fase de mantenimiento.
- 6 Manteniendo Tu Abandono**
Previniendo una recaída. Mantener su decisión de dejar de fumar y celebrar. Fase de mantenimiento.

Para Mas información sobre las próximas clases visite

www.breathebayarea.org o llame

(408) 998-5865



BREATHE
CALIFORNIA
of the Bay Area