

**Es necesario inscribirse,
el taller es gratuito**

TALLER

Ayuda para dejar de fumar

Información e inscripciones:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las
Políticas

Tel. 848 423 450 de lunes a viernes de 8 a 15 horas
escueladepacientes.navarra.es

FORMATO: **telepresencial**

FECHA: **6, 17, 24 de octubre; 7 de
noviembre y 15 de diciembre**

HORARIO: **17:00-19:00**

REQUISITOS: disponer de cámara web y
micrófono para conexión a través
de internet



Programa

1ª SESIÓN

He decidido dejar de fumar. Compartir experiencias con el tabaco. El proceso de dejar de fumar. Motivación y alternativas para dejarlo.

2ª SESIÓN

Hoy dejo de fumar. Cómo me encuentro para dejar de fumar. Beneficios de dejarlo. Síndrome de abstinencia.

3ª SESIÓN


Ya no fumo. Alimentación, ejercicio, tabaco, alcohol...


4ª SESIÓN


Me mantengo sin fumar. Manejo de la situaciones difíciles. Prevención de recaídas.

5ª SESIÓN

Sigo sin fumar. Mantenerse sin fumar con todo lo aprendido.

 **DIRIGIDO A:**
Personas que quieran dejar de fumar.

 **OBJETIVO:**
Adquirir conocimientos, desarrollar recursos y habilidades para dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

 **FORMA DE TRABAJO:**
Nos conectaremos para compartir experiencias, aumentar conocimientos, reflexionar, realizar ejercicios...
Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros, todo el grupo.
Se recomienda participar en todas las sesiones porque son complementarias.

