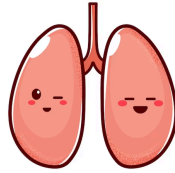


E-Book interactivo

RESPIRA LIBRE: *Un viaje contigo* para dejar de fumar y vapear

De Neurodivergente a Neurodivergente



¿Cómo está organizado?

MES 1: Preparándome para dejar de fumar. Aprendiendo de mí misma

MES 2: DÍA X y construcción de nuevos hábitos

MES 3: Una vida nueva RESPIRANDO LIBRE

Durante el **primer mes** seguirás fumando y lo dedicarás a explorar las **características de tu hábito** y prepararte para el **DÍA X: el día en que dejarás de fumar**.

Es el mes más potente del Programa y lo que en él descubras sobre tu hábito será clave para lograr tu meta y sobre todo para lograr sostenerla.

El **DÍA X** será el **primer día del segundo mes del programa**: durante este segundo mes realizarás actividades que **te sostendrán durante el periodo de abstinencia física y psicológica con herramientas para superarlas**.

Sustituirás gradualmente tus rutinas relacionadas al tabaco con otras que habrás contemplado en la primera fase.

El **tercer mes** será para **mantener y fortalecer las rutinas y convicciones** que has desarrollado durante el tiempo previo. Te despedirás del hábito habiéndolo suplido por nuevas costumbres y podrás disfrutar de otras maneras.

Te quedarás con el gusto de haberte cumplido a tí misma!

INCLUYE tu **GUÍA SEMANAL DE ACTIVIDADES**

- ★ Semana 1: Mi Historia con el Tabaco
- ★ Semana 2: Mis motivos para dejar de fumar
- ★ Semana 3: El espacio que ocupas en mi vida
- ★ Semana 4: Despidiéndome del cigarro
- ★ Semana 5: DÍA X - Mis primeros días RESPIRANDO LIBRE
- ★ Semana 6: Kit de Emergencia para momentos duros
- ★ Semana 7: ¿Y el espacio vacío?
- ★ Semana 8: Disfrutando del No Fumar

- ★ Semana 9: Obtengo Recompensas Distintas
- ★ Semana 10: Consumo consciente en sustitución del cigarro
- ★ Semana 11: Prevengo las Recaídas
- ★ Semana 12: Celebración y Despedida

¿Qué beneficios ofrece dejar de fumar con el apoyo del E-Book Interactivo RESPIRA LIBRE?

- ★ Te sentirás **acompañada, a tu ritmo y en tus tiempos**
- ★ Te ofrece **asesoría especializada en Medicina Integrativa y Neurodivergencias**, tomando en cuenta tus necesidades
- ★ **No dependerás de terceros** para transitar tu proceso de deshabituación al tabaco, pero **contarás con un apoyo y recursos que te serán útiles**
- ★ Puedes **inciar y reiniciar** tu propio calendario las veces que sean necesarias

Costo del E-Book Interactivo RESPIRA LIBRE

35 euros

¿Por qué utilizar el E-Book Interactivo RESPIRA LIBRE es una opción diferente a otros libros para dejar de fumar?

- ★ Ha sido diseñado por la **Dra. Maru, Médica Neurodivergente con enfoque Integrativo** y por **Cristina Padrón, experta en Neurodivergencias y CEO de C. Padrón Salud Mental.**
- ★ Además de sus conocimientos, también son **exfumadoras.**
- ★ Tendrás un espacio para aclarar las **dudas** que surjan a través del correo medicinatudela@gmail.com
- ★ Está diseñado desde la **autocompasión** y **sin satanizar el hábito de fumar**, porque ha sido una **parte importante de nuestra historia**
- ★ Sin culpas, sin presiones, orientado a ganar **libertad de la adicción**
- ★ Se apoya en **herramientas psicológicas** que se enfocan en la comprensión del hábito para poderlo sustituir y también te otorgará recursos más **prácticos**

¿Cómo se vería el Cronograma de mi proceso en el Programa 1:1 RESPIRA LIBRE?

Semana	Contenido GUÍA SEMANAL de actividades
1	Mi Historia con el Tabaco
2	Mis motivos para dejar de fumar
3	El espacio que ocupas en mi vida
4	Despidiéndome del cigarro
5	DÍA X: Mis primeros días RESPIRANDO LIBRE
6	Kit de Emergencia para momentos duros
7	¿Y el espacio vacío?
8	Disfrutando del No Fumar
9	Obtengo Recompensas Distintas
10	Consumo consciente en sustitución del tabaco
11	Prevengo las Recaídas
12	Celebración y Despedida

¿Me podrías dar un ejemplo con fechas específicas de cómo serían los tiempos en mi Programa 1:1 RESPIRA LIBRE?

Por ejemplo:

Si comienzas el DÍA: **1 DE DICIEMBRE**

Tu DÍA X (último día de fumar) será el: **1 DE ENERO**

Y habrás dejado de fumar al terminar el Programa RESPIRA LIBRE el día: **1 DE FEBRERO**

Si comienzas el DÍA: **1 DE ENERO**

Tu DÍA X (último día de fumar) será el: **1 DE FEBRERO**

Y habrás dejado de fumar al terminar el Programa RESPIRA LIBRE el día: **1 DE MARZO**

ECHA UN VISTAZO A LAS PRIMERAS PÁGINAS DEL E-BOOK!

ÍNDICE

I: INTRODUCCIÓN: RESPIRA LIBRE - Un viaje contigo para dejar de fumar y vapear	2
II: DECISIONES INFORMADAS: Un poquito de contexto	4
III: Programa RESPIRA LIBRE	7
IV: Cronograma RESPIRA LIBRE	8
V: CAJA DE HERRAMIENTAS	9
VI: RESPIRA LIBRE: Guía Semanal para dejar de fumar	11
★ Semana 1: Mi Historia con el Tabaco	12
★ Semana 2: Mis motivos para dejar de fumar	13
★ Semana 3: El espacio que ocupas en mi vida	14
★ Semana 4: Despidiéndome del cigarro	15
★ Semana 5: DÍA X - Mis primeros días RESPIRANDO LIBRE	16
★ Semana 6: Kit de Emergencia para momentos duros	17
★ Semana 7: ¿Y el espacio vacío?	18
★ Semana 8: Disfrutando del No Fumar	19
★ Semana 9: Obtengo Recompensas Distintas	20
★ Semana 10: Consumo consciente en sustitución del cigarro	21
★ Semana 11: Prevengo las Recaidas	22
★ Semana 12: Celebración y Despedida	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

I INTRODUCCIÓN



Un E-Book Interactivo

Bienvenida a esta aventura que emprendes hoy a través de este E-Book Interactivo. Un viaje contigo misma para dejar de fumar y vapear, desde empezar a plantearte la idea de introducir este cambio en tu vida hasta concretarlo y acceder a unas rutinas libres de humo y vapor. **A recuperar tu libertad y dejar de vivir esclava de ningún producto del cigarro.**

Yo también fui fumadora. Me decidí a cambiar ese hábito desde la compasión y sin presiones. Ahora me dedico a acompañar a otras personas en ese tránsito porque entiendo que para muchas de nosotras **fumar no es sólo un hábito, es una parte de nuestra historia.**

Y sí, sorpresa: los **médicos** y toda la gente que trabaja en Salud también fumamos. De hecho, tenemos altísimas tendencias **adictivas** de todo tipo. Destacamos por ello en las estadísticas. Aunque luego, en la Consulta, muchas veces recibas broncas o cuestionamientos. La verdad es que los sanitarios fumamos muchísimo. Acompañar desde ese lugar es muy distinto que hacerlo desde una especie de aquella **falsa superioridad moral.**

He diseñado este E-Book Interactivo con una estructura semanal de auto-acompañamiento con herramientas y estrategias creadas para ti y gestado **desde mi propia Neurodivergencia pensando en la tuya**: existen motivos de peso que nos hacen más tendientes a fumar o vapear. Esos motivos también los podemos usar a nuestro favor al abandonar el hábito.

Para este fin, participa en **coautoría de este E-Book mi compañera de equipo y Experta en Neurodivergencias Cristina Padrón (de C. Padrón Salud Mental)**. Me ha ayudado con su bagaje y también desde su experiencia como exfumadora a explicarte las claves de cómo el ser neurodivergente hará una diferencia en tu vivencia con el tabaco.

Así que sí: **fumé (y también vapeé)** durante una época de mi vida pero pronto cumplo varios años de haberlo dejado. Y puedo decirte que **hay vida después del cigarro**. Una vida distinta y más rica, mejor, con más salud física, con más libertad y sobre todo con una mejor idea de tí misma porque **te habrás demostrado que no estás atada** a una sustancia y que eres dueña de tus decisiones (al menos en este contexto específico). Esto ha cambiado mi vida en muchos sentidos.

También lo extraño de vez en cuando. Cada vez menos. **Y siempre pienso que si tengo demasiadas ganas, puedo fumar**. Al final siempre decido no hacerlo (al menos hasta el día de hoy).

Con esta referencia sólo quiero transmitirte que **es posible**, que **cada proceso es único**, que **la vida del otro lado existe** y las cosas **tienen sentido aún sin cigarro** en ella. Que **he estado en tu lugar** y eso me permite empatizar con la experiencia física y psicológica que vas a emprender. Te acompañaré a través de este E-Book interactivo desde este lugar compasivo de haberlo vivido también.

En este espacio **no caben los reproches**, broncas, culpa ni señalamientos. Durante este viaje te aproximarás a los motivos que te han llevado a fumar y, sobre todo, **para qué fumas (que es distinto a por qué) quieres dejar de fumar**.

En esta guía nos referiremos con "fumar" indistintamente a fumar tabaco o a vapear.

Como cada cabeza es un mundo y cada **fumadora** también, las actividades a las que te invita este programa están diseñadas tomando en cuenta el ser neurodivergente pero siempre hay flexibilidad para adaptarlas a lo que más necesite tu cuerpo, tu mente y tu corazón.

Para realizar las actividades interactivas del E-Book RESPIRA LIBRE puedes utilizar **Adobe Acrobat Reader (no es necesaria la versión de pago) a través de la opción RELLENAR CAMPOS DEL FORMULARIO o bien imprimirlo** y volcar en él toda tu creatividad manual.

Gracias por asumir este compromiso contigo misma y recuerda que siempre puedes tener acceso al Programa RESPIRA LIBRE 1:1 en caso de que sientas que prefieres seguir esta guía acompañada conmigo de una forma personalizada, con citas semanales para evaluar tu progreso y hacer ajustes.

V



CAJA DE HERRAMIENTAS

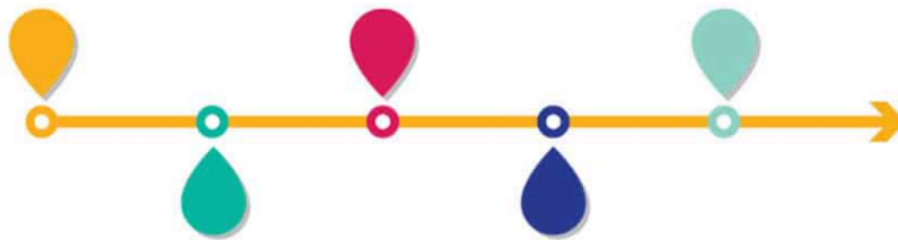
La mayoría de los programas disponibles para dejar de fumar utilizan el Mindfulness como técnica central. Aunque este tipo de herramientas pueden ser muy útiles y nos valdremos de ellas, en mi experiencia propia y ayudando a mujeres a dejar de fumar he podido comprobar que **las herramientas psicológicas centradas en el Razonamiento y la Identificación de Causas** que nos llevan a fumar son más efectivas a corto, mediano y largo plazo. Este enfoque fomenta la autocomprensión, la autocompasión y la identificación de las causas subyacentes que te llevan a fumar, lo que nos servirá para afianzar la sustitución del hábito.

Nuevamente, cada cerebro es un mundo (y Neurodivergente, más), así que te proporcionaré varios recursos de los que tirar.

Semana 1: Mi Historia con el Tabaco/Vapeo

Actividad:
Mi Línea del Tiempo con el tabaco

1. Dibuja una línea del tiempo que muestre los momentos más importantes de tu historia con el tabaco o vapeo. Marca **cuándo empezaste, cualquier intento de dejarlo, y momentos de cambio** (por ejemplo, cuándo pasaste de fumar a vapear).



2. Reflexiona: ¿Qué emociones te traen esos momentos? ¿Cómo ha cambiado tu relación con el tabaco/vapeo a lo largo del tiempo?

Semana 3: El espacio que ocupas en mi vida

Actividad:

Mapeo de Vida con el Tabaco/Vapeo

1. Dibuja una tabla con cinco áreas: personal, profesional, social, emocional y física. Describe en cada área el rol que juega el cigarro o vapedor. Debes intentar escribir estas respuestas **SIN JUZGARLAS**. Si se te hace muy difícil, entonces procura rellenar cada casilla con al menos un aspecto positivo y negativo. Te dejo un ejemplo.

Fumar en mi vida...				
Personal	Profesional	Social	Emocional	Física
<i>Me relaja Me hace oler mal</i>	<i>Fumo con mis compañeros No me relaciono con los que no fuman</i>	<i>Disfruto el alcohol cuando fumo El cigarro me hace beber más</i>	<i>Siento seguridad cuando fumo Me da miedo si no tengo cigarros</i>	<i>Me motiva un cigarro después de ejercitarme Me falta el aire cuando subo cuestas</i>

Semana 8: Disfrutando del No Fumar

Actividad:

Cuento mis bendiciones

1. Lleva una lista diaria de los beneficios que vas notando al no fumar (mejoría en el aliento, más energía, ahorro, etc.). Agrega pequeños logros o avances.

Disfruto de no fumar porque...

No te arrepentirás de empezar este viaje hacia la **LIBERTAD!**

Con cariño, Maru