

Es necesario inscribirse,  
el taller es gratuito


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](http://escueladepacientes.navarra.es)



Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua

## TALLER

### Ayuda para dejar de fumar

FORMATO: **Telepresencial**

FECHA: **4, 11, 18 y 25 de noviembre;**  
**2 y 16 de diciembre y 13 de**  
**enero.**

HORARIO: **16:00-18:00 h**

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



Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



# Programa

## 1ª SESIÓN

**He decidido dejar de fumar.** Compartir experiencias con el tabaco. Tabaco y salud. Alternativas para dejarlo y plan de abandono.

## 2ª SESIÓN

**Me preparo para dejar de fumar.** Beneficios de dejar de fumar. El proceso de dejar de fumar. Dificultades y alternativas.

## 3ª SESIÓN

**Hoy dejo de fumar.** Cómo me encuentro para dejar de fumar. Síndrome de abstinencia y cuidarse.

## 4ª SESIÓN

**He dejado de fumar.** Los primeros días sin fumar. Me cuido. Relajación

## 5ª SESIÓN

**Ya no fumo.** Manejo de la situaciones difíciles y búsqueda de alternativas. Prevención de recaídas. Escaneo corporal.


## 6ª SESIÓN


**Sigo sin fumar.** Manejo de la situaciones difíciles. Prevención de recaídas.

## 7ª SESIÓN

**Me mantengo 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.

