



CÓMO MI FAMILIA ME AYUDÓ A DEJAR DE FUMAR

—José Luis Moya Palacios / Rosa España—

Presentación

Me llamo Carlos. Tengo 39 años. Dispongo de un negocio propio: restaurante – cafetería. Tras casarme he tenido dos hijos: Fran y Ana. Desde los 18 años soy fumador; mejor dicho: he sido fumador, pues desde hace un año lo he dejado. Mi negocio no me ha facilitado en absoluto la decisión de dejar de fumar. He intentado varias veces abandonar esta costumbre utilizando diversos procedimientos: *chicles de nicotina, parches*, etc., métodos que no me costaban, en absoluto, esfuerzo alguno.

Hasta que no me he enfrentado de verdad desde el autocontrol y la práctica de la relajación al problema, no he logrado superarlo. Mis hijos, mi mujer, mi familia y mis amigos han contribuido a ello.

Hoy, a la vuelta de un año, sigo ahí en la brecha, haciendo el esfuerzo cotidiano de superarme día a día, persuadido de que la guerra se gana desde las pequeñas batallas.

En torno a la mesa

Nos sentamos a comer. Fran sacó el tema.

—Pues en clase nos han hablado de cómo conseguir dejar de fumar.

—¿Y qué quieres decir con eso?

—Por qué no te lo propones y nos das ejemplo... así no haremos lo que tú cuando lleguemos a los 18 años...

Maite, mi esposa le apoyó con palabras que ya no recuerdo porque me había refugiado en mis propios pensamientos.

El razonamiento del chiquillo me dejó parado.

Quise buscar un excusa, pero me sentí atrapado y ridículo. No había excusas para mi problema.

Planteé algunas objeciones intentando resistirme, pero al final cedí.



Todo quedó en una apuesta, de la cual el primer beneficiario sería yo. Acordamos que se me darían pistas por escrito y normas concretas sobre lo que debería hacer y cómo actuar cada día. Sólo debería limitarme a recoger las indicaciones que dejarían mi mujer y mis hijos sobre la mesa de mi despacho y a ponerlas en práctica.

Aquello que comenzó como un juego, es hoy una una realidad en mi historia. Después de 21 años de fumar dos cajetillas de tabaco rubio al día —cuando menos— hoy no fumo absolutamente nada, a pesar de que, como en el pasado, estoy inmerso en un marco que cada día me incita a ceder, a ser blando conmigo mismo, a hacerme concesiones para regirme por el principio del placer y no por el principio de la realidad.

Mitos sobre el tabaco

A partir del segundo día del acuerdo verbal, sobre mi mesa de trabajo encontré un docu-

mento que me invitaban a leer.

Se titulaba: «Mitos sobre el tabaco». (Aquí sólo dejo los epígrafes principales).

Debajo, una inscripción a mano: «Para que te instruyas y comiences. Esperamos que cumplas lo que nos has prometido. Te queremos».

- 1.«Hay cosas mucho peores que el tabaco».
- 2.«He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos».
- 3.«Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos».
- 4.«Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero».
- 5.«El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón también puede ser generado por la contaminación ambiental».
- 6.«El tabaco me tranquiliza».

- 7. «Necesito un cigarrillo para trabajar».
- 8. «Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera».
- 9. «El cigarrillo es un vicio muy difícil de quitar».
- 10. «Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad».

Otro día encontré, metido en un sobre grande y con dos tapas profusamente decoradas, una especie de diario cuya página inicial contenía un título: «*Mi cuaderno para dejar de fumar*». Transcribo su introducción y algunos de sus contenidos que seguramente eran idea de mi mujer (asesorada por algún profesional) y pasadas a ordenador por mis hijos Fran y Ana.

Portada: Papá: vas a aprender algunas técnicas para dejar de fumar, para vencer tu adicción al tabaco y tu síndrome de abstinencia...

No lo olvides. Mantén tu decisión a toda costa. Sigue practicando diariamente aunque te cueste. Estamos contigo. Nadie va a ayudarte si no te ayudas tú.

Lo primero que debes hacer es aprender a relajarte, a tranquilizarte y a respirar adecuadamente para que baje tu nivel de ansiedad reduciéndose la tensión que se acumula en la región del diafragma. Utiliza el vídeo y las cintas que te hemos comprado. ¡Ah! No seas blando.

Pasos para dejar de fumar: Para dejar de fumar debes seguir de forma estricta las siguientes indicaciones:

Diariamente te vas a fumar tu ración habitual de tabaco, tu paquete de cigarrillos, pero debes cumplir las siguientes indicaciones:

- Cada día irás al trabajo con una cajetilla nueva de cigarrillos.
- Al salir de casa quitarás tres cigarrillos de tu cajetilla y los desharás sobre el cenicero. (Queremos ver los restos deshechos).
- Sólo fumarás de tu cajetilla (hasta que se te acabe).
- No darás ni pedirás tabaco a nadie durante todo el día.
- Comunicarás a clientes y amigos que estás dejando de fumar y que te ayuden a conseguirlo. No cedas cuando te inviten o te hagan bromas.
- Cambia alguno de tus hábitos y rutinas diarias, aunque sólo sea de forma temporal.
 - No tomes café y no enciendas a continuación tu correspondiente cigarrillo como lo sueles hacer siempre; toma zumos y mastica chicles sin azúcar.
 - Dilata el tiempo de fumar. Cuando sientas la necesidad de llevarte a la boca un pitillo, ocupa tu mente en algo y deja que transcurran unos minutos. Recuerda tu promesa. Cuando más dilates el tiempo entre cigarro y cigarro mejor comienzas a entrenar tu voluntad. Demuestra que eres un hombre y que sabes controlarte.
 - No te sientes a hablar con tus clientes o amigos ni frecuentes los lugares que sean una tentación. (Quien ama el peligro perece en él).
- Cada día, en la situación de relajación, date mensajes activadores y de carácter positivo.
- Haz deporte: te proponemos un partido de tenis el día que descanses. ¿Aceptas?
- Toma mucha agua y desintoxica tu cuerpo, comienza a liberarlo de toxinas innecesarias.
- De vez en cuando y en fase de calma o relajación, anticipa mentalmente el momento de dejar de fumar de modo positivo, considerándolo como:
 - Una forma de mantener tu promesa de cara a la familia
 - Un triunfo sobre ti mismo: Y... no desesperes; 21 años de un hábito desajustado, bien merecen un esfuerzo

superador. Sabemos que si te empeñas puedes. Sólo existe un obstáculo: tú mismo.

- Dejar de fumar va a ser un logro personal frente a los amigos.
- Una satisfacción íntima y profunda.
- Todos los días, en fase de relajación, lánzate mensajes positivos: No. No. No al tabaco. «Hoy no voy a fumar». «Hoy no voy a fumar». «Hoy no voy a fumar».

Lo importante, papá, es que esas frases sean para ti efectivas y actúen a modo de autocontrol en las diversas situaciones. Repítelas en los momentos de angustia, cuando sientas la necesidad de un pitillo y verás como, poco a poco, te controlas y lo superas.

• Como una ayuda visual para tu autocontrol, rellena diariamente estas casillas al final de la tarde o cuando te vayas a acostar.

En el apartado de observaciones, manifiesta las dificultades que encuentras para que podamos ayudarte.

FECHA	MENSAJES POSITIVOS	TIEMPO DE DILATACIÓN DEL FUMAR	MI VALORACIÓN DE 1 A 10	DIFICULTADES
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Observaciones:				

Contamos con tu esfuerzo, papá

Diariamente encontraba reconfortante el juego de abrir los diferentes mensajes y encontrarme con el aliento de los míos.

Papá, ahora, a partir de aquí, tenemos que adquirir:

—Fuerza de voluntad.

—Constancia.

Estas dos realidades van a ser tu caballo de batalla.

No olvides, papá, que todo va a depender de ti, de tu fortaleza, de tu autodominio.

Si decides, de forma positiva, abandonar tu hábito de fumar, ya tienes un primer paso dado.

Piense, por ejemplo, que:

—Dejar el tabaco va a ser lo más importante que vas a hacer en pro de tu salud. Ganarás la apuesta y podremos admirarte más.

—No es imposible dejar de fumar, aunque lo intentases ya en el pasado y no lo llegases a conseguir. Hay mucha gente que ha dejado el tabaco. Tú también puedes hacerlo.

—Pero debes ser consciente de que no hay ningún producto, ni sistema, que resuelva el problema sin tu esfuerzo personal e intransferible. Este es el reto, papá.

Para poder ayudarte nos gustaría conocer y que reflexiones sobre las razones que te impulsan a dejar de fumar, por eso contesta por escrito a estas preguntas:

¿Cuáles son las razones por las que quiere dejar de fumar?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Por qué, aunque lo has intentado, no lo lograste?

¿Qué impide el logro de tu meta?

¿Sigues practicando los ejercicios de relajación?

Fija un día para poner en práctica tu decisión definitiva...

Que sepas que esta fecha *es una fecha inaplazable*. Y aprovecha el tiempo que te queda, desde esta toma de decisión hasta el día elegido, para reforzar ese propósito. Sabes que vas a ganar. ¡Venga tío! ¡No seas gallina!

Desde aquí te animamos a que cumplimentes y firmes como caballero este compromiso que enmarcaremos en un cuadro y colgaremos sobre la pared de tu despacho:

Yo: **Carlos**, mayor de edad, fumador empedernido desde los 18 años hasta hoy, he decidido firmemente **DEJAR DE FUMAR** con el apoyo de mi familia desde el de de 199..

Y para que quede constancia de mi compromiso estable y definitivo, lo firmo en a ... de de 199.. ante mi familia que apoya por entero mi decisión.

Firmado:

Para tu primer día sin fumar

Mañana será tu gran día.

Deshazte de todos los instrumentos de fumar, y por supuesto de cualquier cajetilla olvidada. Tu mechero, regalo de mamá, lo puedes dejar como recuerdo de museo en la vitrina del comedor.

Permanece tranquilo, tus ansias de fumar no se acumulan y no serán eternas.

Pon en tu mesilla de noche los propósitos y lee de vez en cuando el compromiso que hiciste ante nosotros.

Cuando despiertes esa mañana, no pienses que ya no vas a fumar nunca más. Lee las razones que anotaste y dite simplemente: *«Hoy no voy a fumar»*.

Y recuerda que tienes que decirte esto mismo desde la relajación profunda y la respiración cada vez que tengas ganas de fumar

«Hoy no voy a fumar», *«Hoy no voy a fumar»*, *«Hoy no voy a fumar»*.

Este va a ser tu despertar cada mañana. Trabaja como siempre. ¡Ah! Pero stop los malos pensamientos. *Control* ante todo.

Si sientes ansias ciegas de fumar, mete un chicle en tu boca y mastica, aprieta y aguanta. Cuenta a tus clientes y amigos que estás dejando de fumar y que éste es el primer día. Ellos pueden ser una inestimable ayuda para romper tus contaminantes hábitos. En todo caso, que sepas que nosotros te recordaremos y animaremos desde el silencio en tu esfuerzo. No te diremos nada, pero tú lo sabrás.

Acude a la relajación, a tu control mental, para continuar: nunca cedas, luego te costará menos.

Si te sientes tenso, torna a la carga con el autocontrol. Revive tu firme decisión de no fumar. Y dite de forma audible una y otra vez: *«Hoy no voy a fumar»*, *«Hoy no voy a fumar»*, *«Hoy no voy a fumar»*, *«Hoy no voy a fumar»*, *«Hoy no voy a fumar»*.

Ten en cuenta, papá, que los deseos casi irresistibles duran unos instantes. Abre tu ventana. Y no fumes. No fumes. No fumes.

Respira hondo. Despacio. Contando: uno, dos, tres... Llena tus pulmones de aire. Instaura en ti el control y la calma. Inspira despacio, despacio... Y procura mantener el aire en su interior. Luego, expúlsalo libremente. Concéntrate en lo que

estás haciendo. Procura traer a tu mente los mensajes positivos, relaja tu mente y músculos, tranquilízate. Toma frecuentemente agua o zumos.

Felicítate por haber sido fuerte.

Si eso lo has hecho una vez a lo largo del día, esa conducta la podrás generalizar, la podrás mantener siempre.

Verás como la próxima vez es mucho más fácil, pues las situaciones se van a ir haciendo más soportables poco a poco, de menor intensidad y cada vez más espaciadas.

Por mucha que haya sido tu dependencia de la nicotina, esas ganas de fumar no son eternas. ¡Animo! Un abrazo, papá. Tú puedes.

Durante mi primer día sin fumar atendí, punto por punto, las indicaciones de mi familia que se había asesorado de una especialista. Nadie se crea que fue fácil. Luego vinieron los 3 días siguientes, y el mes primero de 31 días sin fumar y el primer trimestre... y el año. Después de 365 días sin tabaco debo decir que me siento plenamente feliz y apoyado por los míos. Sin ellos no lo hubiera conseguido. De vez en cuando, al llegarme el tufillo del Winston tras el café, aún siento cosquillas en el interior, pero soy fiel a mi compromiso familiar.

Sobre mi mesa de trabajo sigo encontrando periódicamente sobres que me recuerdan mi promesa, mensajes de aliento que refuerzan mi convicción. Sigo luchando gracias a los míos. Recientemente me llegaron unas líneas cuyo contenido dejo a vuestra consideración.

10 principios para el exfumador

1. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar. Piensa en que hoy no vas a fumar. La guerra se gana desde las batallas cotidianas.

2. Evitar tentaciones. Mantén todos los utensilios de fumador fuera de tu vista. Y eso sí: no te engañes... Tú puedes. Sólo es necesario controlarse, entrenar la voluntad. Pero comienza ya, no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

3. Evita —en lo posible— estar con amigos y compañeros fumadores.

4. Ten siempre a punto algo para picar: chicle sin azúcar, frutas, zanahorias, chucherías. Cualquier cosa menos cigarrillos. Los frutos secos son también un recurso, pero cuidado con el peso.

5. Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo... cuando charlas con amigos y clientes. Ten mucho cuidado. Es el momento de sacar los recursos de autocontrol, de poner a prueba tu fuerza de voluntad. Y tú puedes...

6. Contén el deseo imperioso de fumar con actividades que te distraigan. Di «no» y cambia de sitio, date un paseo, lejos de donde puedas adquirir cigarrillos.

7. Es importantísimo aprender la respuesta de relajación sin cigarrillos. Repite las inspiraciones largas y profundas que has aprendido y que te ayudan en todo momento. Asícialas a tu negativa a fumar...

8. Recuerda la lista de razones por las que quisiste dejar de fumar. Refuézate en esa idea.

9. Aparta el dinero que ahorres cada día. Verás cómo cada vez hay más.

10. No cedas nunca. La angustia dura poco tiempo.

Y eso sí: entusiasmo en ayudarte a ti a superar tu propio problema desde el compromiso, el esfuerzo mantenido y la ilusión por conseguirlo.

¡Siempre que se quiere, se puede, sólo existe un obstáculo: tu mismo!



Leticia Dotras

Como siempre, una serie de libros para leer, entretener, divertir, hacer pensar, aprender a comprender, reflexionar.

1. EL SUPERZORRO

Autor: Dahl, Roald.
Editorial: Alfaguara.
Edad: A partir de 8 años.



En el valle hay tres granjas y claro... tres granjeros: Benito, Bunuelo y Bufón, símbolos de la glotonería, suciedad y fealdad, que quieren destruir a Superzorro porque les come las gallinas. Pero gracias a la astucia, la valentía y la inteligencia de Superzorro y la solidaridad de sus amigos el tejón, el topo, la comadreja y el conejo, consiguen burlar a sus perseguidores. ¿Cómo se las arreglan para hacerlo?

Un relato ágil, con una excelente progresión y cargado del humor esperpéntico que caracteriza a este autor.

2. OSITO

Autor: Minarik, Else Holmelund.
Editorial: Alfaguara.
Edad: A partir de 6 años.



Una serie de pequeñas historias que le suceden a Osito, aparentemente independientes, quedan unidas por la última de ellas haciendo referencia a las anteriores.

Los únicos personajes son Osito y su madre y las historias son escenas de la vida cotidiana. Cómo abrigarse cuando hace frío, el cumpleaños de Osito o sus juegos.

Texto impreso con letra manuscrita, asegura la aceptación por parte de los que empiezan a ser lectores independientes.

3. EL VERANO FRANCÉS

Autor: Carazo, Jesús.
Editorial: Alfaguara.
Edad: A partir de 12 años.



David, ya adulto, nos cuenta en primera persona los veranos que pasaba en Francia junto a su padre. Allí surge su primera amistad con un chico francés, Julien. Los días transcurren entre partidas con los videojuegos y la amenaza de unos hombres bien vestidos, con traje oscuro, que amenazan a Julien y a su madre para que desalojen su vivienda.

Con un lenguaje muy rico y un texto lleno de descripciones tanto del entorno como de los personajes consigue transmitirnos las sensaciones y las imágenes que llegan a la mente de David mientras nos lo cuenta.

4. DEDITOS Y COSQUILLITAS

Autor: Pelegrín, Ana.
Edad: Primeros lectores.
Editorial: Espasa Calpe.



Poesías, retahilas, expresión corporal, folclore infantil etc., todo ello para acompañar los primeros gestos e ir conociendo nuestras partes del cuerpo: dedos, manos, cara, brazos.

Debajo de cada texto hay una explicación de los gestos que se deben hacer para acompañar al poema.

Un libro para toda la familia, para poder jugar con lo más pequeños al mismo tiempo que aprenden.

5. O TREVO DE CATRO FOLLAS

Autor: Laredo Verdejo, José Luis.
Editorial: Edicións do cumio.
Edad: A partir de 12 años.



Las anécdotas, las situaciones en el colegio, los profesores, los amigos, las pandillas, las gamberradas, el despertar a la adolescencia, todo ello en una mezcla de aventuras y de misterio con un final inesperado.

La historia está narrada a través de dos diarios que se van alternando en la sucesión de los capítulos: el de "ella" y el de "él" y así podemos conocer a los personajes bajo dos puntos de vista diferentes.

Una lectura ágil y fluida con el lenguaje utilizado por los niños de hoy, en la que las situaciones reales ponen de manifiesto las relaciones y los sentimientos que surgen de la convivencia.

6. EL NIÑO QUE VIVÍA EN LAS ESTRELLAS

Autor: Sierra i Fabre, Jordi.
Editorial: Alfaguara.
Edad: A partir de 12 años.



El autor elige a un psiquiatra que es el que nos narra en primera persona la historia que nos va asombrando e intrigando conforme avanzamos en su lectura. En el despacho de David Rojas, que así se llama el psiquiatra, aparece un niño de siete años al que la policía ha encontrado vagando por las calles y en un lamentable estado. Totalmente desnutrido, no habituado a la luz ni a la compañía de otras personas y cada vez que se le pregunta su nombre

o dónde vive, se limita a señalar el cielo.

El psiquiatra se convierte, además, en investigador de la vida de este extraño niño hasta que descubre que es una víctima inocente de malos tratos, la marginación y la pobreza.

La historia está a caballo entre la realidad por sus personajes, hechos y lugares y la ciencia ficción, porque la utilización de la realidad virtual tal y como aparece en la historia, no es algo que se maneje con la misma naturalidad que un ordenador.

Nos advierte de los peligros de la tecnología si se le da un mal uso.

7. UN PLATO DE BLAN-DIBLÚ

Autor: Menéndez-Ponte, María.
Editorial: S.M.
Colección: Cuentos de ahora.
Edad: A partir de 3 años.



La madre de Diego no le comprende. Comer algo verde es: "¡Puajjj!" Menos mal que llega papá que tiene una magia especial para convertir las espinacas en color rojo, porque todo lo que es rojo es rico: las cerezas, las fresas, la salsa de tomate...

Diego nos cuenta en primera persona su angustia ante un plato de espinacas verdes. Mediante frases cortas y sencillas describe su sensación y cómo llamar la atención para que le hagan caso.

Las ilustraciones, de gran colorido y ricas en detalles, matizan la descripción de esta tierna y divertida historia.

8. JORGITO GORGORITO

Autor: Menéndez-Ponte, María.
Editorial: S.M.
Colección: Cuentos de ahora.
Edad: A partir de 3 años.



En el pueblo de Jorgito Gorgorito no aguantan sus "gorgoritos". Cuando Jorgito canta se producen todo tipo de catástrofes de manera que Jorgito y sus padres tienen que irse a vivir a una gran ciudad. Allí sí encontraron a alguien que valoró los "gorgoritos" de Jorgito.

Relato impreso con letra manuscrita, bien secuenciado, escrito en tono de humor y que aborda el problema de algunos niños que no consiguen que alguien valore sus aptitudes.

Las ilustraciones tan divertidas como disparatadas y en un tono de humor contribuyen a saborear mejor la historia.