

La lección 'Deje de fumar'

Un manual que ayuda a los misioneros a enseñar cómo dejar de fumar
para siempre

por David M. Bresnahan

traducido por Paul F Justham

© 1985, 1987, 2007 David M. Bresnahan

Se otorga permiso a los presidentes de misión y a los misioneros de regla de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días para hacer fotocopias de acuerdo con su necesidad. Los demás deben pedir permiso del autor por cualquier uso.

www.LDSStopSmokingProgram.org

La presente no es una publicación oficial de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Se pone a la disposición de los misioneros para que la usen sin costo con el propósito único de ayudar a los que quieren abandonar el tabaco en la forma que sea.

Las personas que tengan alergias u otras condiciones médicas deben ejercer cautela y sabiduría antes de utilizar algunos de los productos mencionados en esta lección. Todo aquel que participe en los 15 pasos de este programa lo hace bajo su propia responsabilidad.

Este manual se ofrece sin costo a los misioneros de regla de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días mediante www.LDSStopSmokingProgram.org, y ha de usarse sin cobrar para ayudar a las personas a dejar de fumar. No se permite su venta ni que se dé a cualquiera que tenga intención de usarlo como parte de un programa por el que existe un cobro para participar.

Publicado y derechos reservados por David M. Bresnahan, P.O. Box 1396, Sandy, UT 84091; telé: 801-562-5362. Se reservan todos los derechos de autor. 1985, 1987, 2007.

Agradecimientos

Hay tantas personas nobles que han formado parte de este proyecto en crecimiento que sería imposible agradecerles todos individualmente. Agradezco a los muchos misioneros y presidentes de misión por todo el mundo que han presentado esta lección a muchas personas maravillosas. Varios centenares de personas han ayudado con el arte, la traducción, la publicación, el Internet y más.

Expreso un agradecimiento especial al Presidente Vernon J. Tipton y su esposa de la misión Irlanda-Dublín por su aliento y apoyo inigualados, así como por su paciencia y amor.

Quedo endeudado también a mis antiguos compañeros y los misioneros de la misión Irlanda-Dublín que brindaron tanto apoyo y ayuda. Estoy sumamente agradecido por la inspiración y la dirección del Señor durante la preparación de todo el programa, las cuales vinieron a causa de nuestra necesidad y como respuesta a nuestros ruegos y ayunos.

Dedicatorio

Dedico este manual y programa a mi padre y a sus padres, quienes fumaban todos durante muchos años y quienes murieron del cáncer pulmonar mucho antes de que se desarrollara este programa. Los amo enormemente y sé que estaremos juntos de nuevo algún día.

Índice de materias

Capítulo 1 ¿De qué se trata?	1
Capítulo 2 Contactos de oro	3
Capítulo 3 La lección ‘Deje de fumar’	7
Capítulo 4 Responder a objeciones	24
Apéndice	28

Capítulo 1

Cómo funciona el programa ‘Deje de fumar’

Propósito

La lección ‘Deje de fumar’ fue diseñada para ayudar a los que desean dejar de fumar, pero que no han podido. Desde 1983, han presentado el programa miles de misioneros de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días por todo el mundo. Resulta ser también una herramienta muy eficaz para identificar personas que se interesan por aprender más sobre el evangelio restaurado.

La lección es fácil de entender y dura entre 60 y 90 minutos y la puede presentar cualquiera, sin importar que haya fumado o no. Los mejores resultados se dan cuando un miembro de la Iglesia invita a un conocido a su hogar para aprender cómo dejar de fumar. La lección la enseñan los misioneros de regla y el miembro provee el apoyo y la ayuda diarios que describe el manual.

¿Cómo se desarrolló la lección ‘Deje de fumar’?

Mientras servía como misionero de regla en la misión Irlanda-Dublín entre 1983 y 1985, David M. Bresnahan se sintió frustrado por lo que muchos investigadores que no podían bautizarse debido a su inhabilidad de dejar el tabaco. El élder Bresnahan, con su compañero, el élder Rudy Van Hove, emprendió un esfuerzo diligente investigando métodos para dejar de fumar. Sin poder encontrar un programa que se pudiera adaptar a sus necesidades, se dirigieron al Señor en ayuno y oración. El presente programa es el fruto.

¿Funciona?

Han usado este programa para dejar de fumar miles de misioneros en prácticamente todas las misiones del mundo desde 1983. Los 15 pasos para dejar de fumar no se han cambiado ni se han modificado de la forma en que se desarrollaron mediante ese proceso de ayuno y oración. El programa se ha probado una vez tras otra. Las personas que siguen con fidelidad los 15 pasos podrán eliminar su anhelo por el tabaco y tendrán éxito en dejar de fumar.

Demostó un estudio del uso de este programa que el 85 por ciento de los que recibieron la lección dejaron de fumar, y que un tercio de esas personas se bautizaron. Los misioneros deben considerar el uso del programa como método de

encontrar personas para enseñar. Es decir, utilizar el programa para dejar de fumar como introducción que iniciara el proceso de preparar a las personas para escuchar el evangelio restaurado.

Cómo funciona

Los participantes aprenden a dejar de fumar siguiendo 15 pasos diarios durante una semana. Durante esos siete días los que hermanan a los participantes los ayudan cada día, alentándolos y brindando apoyo.

Por qué funciona tan bien

El programa funciona porque permite al fumador extinguir el anhelo por el cigarrillo. Sin tener que enfrentar ese deseo incesante, dejar de fumar resulta fácil. Funciona igualmente bien para el que desee abandonar el uso de tabaco en la forma que sea.

Método

Los pasos a seguir para mayor éxito son:

1. Pida que una familia miembro invite a un fumador a su casa donde los misioneros enseñarán la lección ‘Deje de fumar’.
2. Instruya la familia miembro en la manera de hermanar
3. Los misioneros presentan la lección ‘Deje de fumar’.
4. Los miembros proveen apoyo y hermanamiento diarios.
5. Los misioneros visitan o llaman al fumador brevemente 2 o 3 veces durante la semana para brindar aliento, afirmación y apoyo. También hablan diariamente con los miembros para seguir el progreso y apoyar.
6. Se realiza otra visita el octavo día en casa de los miembros para celebrar el éxito con refrigerios, tal vez viendo un vídeo de la iglesia.
7. Este es el momento ideal para invitar al nuevo no-fumador a escuchar las lecciones de los misioneros.
8. Los misioneros presentan lecciones del evangelio regularmente en la casa de los miembros.
9. Se bautizan el ex-fumador y su familia.

Herramientas disponibles para ayudar

Se puede descargar una copia de este manual, así como otra información útil del sitio: www.LDSStopSmokingProgram.org. Asimismo, no duden en llamar a David M. Bresnahan al 801-562-5362, o enviar correo electrónico a David@Bresnahan.org (seguir las reglas de la misión al respecto).

Capítulo 2

Contactos de oro

El problema

En todo el mundo, los misioneros se enfrentan con la dificultad de encontrar a quién enseñar. Los miembros de la iglesia sienten gran afán por ayudar a llevar el evangelio restaurado a los demás, pero se ven frustrados al buscar maneras de invitar a otros a aprender de la iglesia.

Encontrar "contactos de oro"

Los miembros de la iglesia lo hallan fácil preguntar a un fumador si desea dejar de fumar, mucho más fácil, de hecho, que invitarlos a aprender de la iglesia.

Se informa que un 80% de los fumadores quieren dejar el hábito pero se sienten frustrados en sus esfuerzos y han llegado a creer que no les es posible dejar, pese a sus deseos.

Eso significa que hay millones de personas que quieren dejar de fumar, y muchos de ellos responderán positivamente a la invitación de aprender a apagar el anhelo por el cigarrillo.

Para cuando el fumador haya cursado con éxito el programa:

- practica oración personal privada a diario
- recibe respuestas a sus oraciones y reconoce el Espíritu
- ha comenzado a arrepentirse y a recibir bendiciones por ello
- siente satisfacción personal por haber logrado algo grande
- conoce a un miembro de la iglesia que se ocupa sinceramente por él
- siente el amor y preocupación genuinos de dicho miembro
- observe el ejemplo del miembro
- muestra interés en la Iglesia

En otras palabras, ya constituye un candidato perfecto para oír el evangelio — un llamado "contacto de oro".

El programa para dejar de fumar crea una oportunidad ideal para invitar a una persona a aprender más sobre la Iglesia, después que la persona haya completado el programa de una semana y haya logrado dejar de fumar. Es el momento en que, con más probabilidad, responderá en lo afirmativo a la invitación a aprender del evangelio restaurado.

Cómo lograr que los miembros ayuden

Existen muchas maneras de lograr que los miembros de la Iglesia inviten a sus casas a personas que fuman para aprender cómo dejar de fumar, aunque algunos métodos resultan más exitosos que otros. Aquí se da un método muy fácil y que funciona muy bien.

Los misioneros visitan las reuniones del Sacerdocio y de la Sociedad de Socorro, pidiendo unos minutos para una presentación breve. Un misionero habla, y el otro estará preparado para repartir lápices y papel.

La presentación se parecerá a lo siguiente:

Quisiera hacerles una pregunta. Sírvanse levantar la mano todos los que conocen a alguien que fuma.

Normalmente, casi todos levantarán la mano.

Y ¿cuántos de entre Uds. quieren que esa persona deje de fumar?

Como antes, la mayoría volverán a levantar la mano.

Mi compañero y yo estamos dispuestos a dar lecciones sobre cómo dejar de fumar y deseamos visitarlos en casa para explicar cómo funciona para poder ayudar a los fumadores que conocen, así que les pedimos anotar su nombre y teléfono en los papeles que en este momento reparte mi compañero. Luego, hagan favor de hacer lista de los nombres de sus conocidos y amigos que fuman.

Les hablaremos después para fijar una cita para pasar por su casa para explicar cómo podemos ayudar a sus amigos. La mayoría de los que fuman quieren dejarlo pero no pueden perder el fuerte deseo por el tabaco. Nosotros podemos enseñarles a deshacerse de ese deseo, con lo cual resulta fácil dejar de fumar.

Se recogen los papeles en esa ocasión, y más tarde ese mismo día se empieza a fijar citas con los miembros para reunirse con ellos en sus casas para explicar el programa.

Muchos miembros se sentirán tímidos si creen que se les obligará a hablar de la Iglesia para invitar a su amigo a dejar de fumar. Usted puede calmar sus dudas explicando lo siguiente:

1. Los miembros pueden invitar a sus amigos a dejar de fumar sin hablar del evangelio.
2. Los misioneros no darán lecciones sobre el evangelio durante las lecciones para dejar de fumar, aparte de enseñar a las personas cómo orar.
3. La lección ‘Deje de fumar’ es informal y tranquila para todos.

Es fácil invitar personas a dejar de fumar. Enseñe a los miembros a pedir orientación del Espíritu para saber a cuál de sus amigos invitar primero.

De ser posible, el miembro debe visitar a su amigo, preguntándolo si alguna vez ha intentado dejar de fumar. Es probable que responda que sí. Continúe, diciendo algo parecido a lo siguiente:

Me han dicho que la razón por la que se hace tan difícil dejar de fumar es el fuerte deseo por el cigarrillo que no se quita. ¿Es con eso que te has enfrentado cuando querías dejarlo?

Luego, ofrezca una explicación semejante a la siguiente:

Hay un programa gratis para dejar de fumar que tal vez te sirva. Tarda unos 60 a 90 minutos aprender cómo extinguir para siempre el deseo de fumar. Te enseñan 15 pasos a seguir durante 8 días, y luego ya no serás fumador y te quedarás sin el deseo de fumar. Es en nuestra casa y queremos invitarte a ti y a tu familia. ¿Puedes venir el martes o te quedaría mejor el jueves?

Es muy importante procurar que el fumador con su cónyuge e hijos asistan juntos a las lecciones para que sepan los familiares lo que pueden hacer para apoyar los esfuerzos del fumador por abandonar el tabaco. Si los familiares no asisten la lección, no sabrán brindar apoyo de la mejor manera.

Es imposible hacer demasiado hincapié en el valor del amigo. Se debe hacer cuanto sea posible por lograr que una familia de miembros hermane a la persona a quien enseña. El hermanamiento es la clave del éxito del programa para dejar de fumar así como de la invitación para oír el evangelio.

Lecciones en grupo

Muchas veces los misioneros creen que habrá gran ventaja poner anuncios e invitar una gran cantidad de fumadores a una sesión en grupo. Tal práctica no ha dado buenos resultados debido a una falta de atención personal, y porque la mayoría de los fumadores se sienten intimidados al estar entre un grupo. Por lo tanto, se desaconseja dar lecciones para grupos de más de un fumador. Siempre debe seguir, sin embargo, los dictados del Espíritu.

Si decide por hacer presentaciones en grupo, debe poner seria atención a varios asuntos. Bajo ninguna circunstancia debe modificar los 15 pasos. No obstante, sí tendrá que revisar el programa de hermanamiento de acuerdo a las circunstancias.

Se debe capacitar de antemano a los miembros en el proceso de hermanar. Si un participante asiste como resultado de la invitación de un miembro (lo ideal), lo más sensato es que dicho miembro lo acompañe a la reunión o, cuando menos, lo salude en cuanto llegue. A los que asistan sin la invitación directa de un miembro, hay que aparecerlos al llegar con un miembro para hermanarlos.

Los misioneros deben dar la presentación y contestar las preguntas que surjan, lo cual permitirá que los participantes sientan simpatía para con los misioneros.

La presentación en grupo debe terminar con refrigerios, proveyendo la oportunidad para hermanarse, alentar y respaldar. Los participantes y sus amigos pueden citarse para hacer visitas durante la semana, así como para comprar materiales necesarias.

Capítulo 3

La lección ‘Deje de fumar’

Introducción

Antes de intentar dar la lección ‘Deje de fumar’, es imprescindible que se familiarice completamente con el presente manual para mejorar su eficacia. Los que reciben su enseñanza progresarán y se sentirán mejor si Ud. exhibe confianza en lo que enseña.

La lección en sí se compone de 15 pasos que se enseñan a los participantes. *No cambie los pasos de ninguna manera*, aunque se le permite explicarlos en sus propias palabras. La lección está escrita en forma de diálogo para ayudarle a saber qué decir al presentarlo. Sin embargo el propósito no es que la memorice.

Los misioneros que presentan la lección con frecuencia informan que llegan a sentirse cómodos utilizando notas en tarjetas de índice. La clave de éxito es hacerse perito y competente mediante el estudio y la práctica frecuentes.

Sugerencias importantes

La lección se puede presentar en sus propias palabras pero sin omitir las ideas claves. También hay que lograr que cada participante se comprometa a cada paso mientras se presente la lección. No suprima ninguno de los compromisos. Los compañeros deben presentar por turno las varias partes de la lección.

Los amigos que hermanan avisarán a los participantes que deben traer consigo sus cigarrillos. Los participantes deben venir acompañados de sus esposas y familias, excepto los niños pequeños que podrían causar un disturbio. En ese caso, los hijos del amigo podrían entretener a los del participante en un lugar aislado de la reunión.

Ha resultado valioso que los participantes graben la presentación para poder revisarla en casa durante la semana. El amigo que hermanita tal vez quiera tener a mano una grabadora en caso de que el participante no dispone de una, o se olvide de traerla.

Asegúrese de arreglar de antemano que el anfitrión ofrezca una oración de apertura, la cual servirá de ejemplo a los participantes cuando se les enseña a orar durante la lección.

La Lección

Parte 1a: Declaración de independencia

Nadie puede convencerle a que deje de fumar ni lo voy a intentar. Es Ud. el único que lo puede hacer. Requiere esfuerzo y determinación. Sin embargo, miles lo han logrado con este mismo método, tal como puede Ud. Lo más difícil para Ud de este programa es tomar la decisión concreta de que sí lo va a hacer.

Ya ha dado un paso enorme hacia la meta asistiendo a esta lección. No utilizamos tácticas de terror ni estadísticas médicas ni trucos de ninguna clase. Le enseñaremos a aplicar 15 pasos comprobados que le permitirán dejar de fumar sin dolor ni molestia de ningún tipo.

Queremos que use su fe y confianza en nosotros para seguir cada uno de los pasos al pie de la letra durante los siguientes 8 días.

¿Le parece justo eso? ¿Podrá hacerlo? (*Conseguir un compromiso.*)

Este sistema da tanto éxito porque está diseñado para extinguir el deseo, el afán y el anhelo por el tabaco que han prevenido que logre dejar de fumar en el pasado. ¿No le parece que sería fácil dejar si pudiera extinguir de forma permanente el anhelo por fumar? (*Conseguir un compromiso.*)

Quisiera hacerle una promesa sincera, y luego quiero que Ud. me prometa algo a mi. Mi promesa para Ud. es esto:

Si Ud. se olvida de las experiencias que ha tenido en el pasado tratando de dejar de fumar, y si sigue cada uno de los pasos que le enseñamos cada día por 8 días, le garantizo que al final de esos 8 días será no-fumador.

Es cierto. Pero hay solo una manera de descubrir lo fantástico que es este sistema, y eso es probarlo. No podrá negar que el sistema funciona a menos que lo haya puesto a prueba.

Así que voy a pedir que se confíe en mí durante siete días y le voy a pedir que se comprometa ante mí y ante todos los presentes. (*Haga que los amigos den a los participantes una copia de la Declaración de Independencia.*)

¿Tendría la bondad de leerlo en voz alta? *(El participante lee la forma mientras los demás leen en silencio.)*

Recuerde mi promesa: Si Ud. se confía en nosotros y hace lo que le pedimos por solo una semana se convertirá en no-fumador al cabo de los 8 días. ¿De acuerdo? ¿Sería tan amable de firmar su declaración de independencia? *(Conseguir un compromiso.)*

Parte 2a: Los perros de Pávlov

Cuando primero empezó a fumar había que aprender a hacerlo, ¿no es cierto? Le costó tiempo y esfuerzo, algo de dolor e incomodidad, pero estaba dispuesto a pagar el precio para obtener el resultado deseado. Ahora debe estar dispuesto a pagar el precio para hacer un cambio. ¿Tiene sentido la idea de que habiendo aprendido a fumar, ahora hay que aprender a no fumar?

Hubo un famoso científico que se llamaba Pávlov. Hizo un experimento famoso sobre el acondicionamiento. Enjauló un perro equipado con un dispositivo especial que indicaba cada vez que el perro produjo saliva. Cada vez que Pávlov presentó comida al perro, indicó la máquina.

Pávlov tocó una campana y no salivó el perro. Habiendo comprobado que el sonido de la campana no hacía salivar al perro, presentó comida al perro y la máquina indicó saliva. Prosiguió, tocando la campana cada vez que alimentaba al perro. Dentro de poco, sólo tenía que tocar la campana para hacer salivar al perro, porque éste esperaba comida. El perro estaba acondicionado para salivar al oír la campana.

Los fumadores experimentan un acondicionamiento parecido; también tienen sus campanas. Los fumadores tienen toda suerte de campanas que envían señal al cerebro, convenciéndoles “es el momento para un cigarrillo”.

Por ejemplo, muchos fumadores sienten el impulso por un cigarrillo al tomar un café, o después de comer. ¿Cuáles son algunas de las campanas que experimenta Ud. que le impulsan a fumar? *(Los participantes deben nombrar sus 'campanas'. Las más típicas incluyen: hablar por teléfono,*

mirar televisión, conducir un coche, tomarse una copa, levantarse por la mañana, o al sentirse aburrido. Si alguno de éstos no se menciona, sugiéralo.)

Muchos pueden dejar de fumar a plazo corto valiéndose únicamente de su fuerza de voluntad, pero para lograrlo de forma permanente, hay que conseguir que las campanas cesen de tocar. Si de veras se pudiera extinguir el anhelo por el cigarrillo, ¿podría Ud. dejarlo? *(Conseguir un compromiso.)*

Parte 3a: Aplastar el hábito

Yo le garantizo que le puedo enseñar cómo silenciar esa campana. ¿Desea hacerlo? ¿Está dispuesto a seguir, durante una semana entera, los 15 pasos que le voy a enseñar para lograr silenciar las campanas? *(Conseguir un compromiso.)*

Vamos a revisar juntos cada uno de los 15 pasos. Se los explicaré todos de modo que sepa exactamente qué tiene que hacer y por qué funciona. Sin embargo, antes de eso, le queda una cosa importante que debe hacer.

Favor de sacar su paquete de cigarrillos para que lo podamos ver todos. Téngalo directamente delante suyo. Ahora, a la cuenta de tres, quiero que pulverice sus cigarrillos por completo. ¿Listo? A la una...a las dos...a las tres... ¡Aplástelos! *(Es un acto importante de compromiso. No continúe hasta lo haga.)*

¡Magnífico! Sé que eso requirió mucho valor y fuerza interior. Eso fue lo más difícil que se le va a pedir en este programa. Desde ahora ya no fuma. ¡Enhorabuena!

No debe continuar la lección sin el compromiso completo de cada participante. Si no se comprometen en este momento de la lección, se ha demostrado que no seguirán los 15 pasos. La labor suya no es convencerles a que dejen de fumar. Ellos deben tener el deseo dentro de sí. De otro modo, fracasarán. Pídales de nuevo que ejerzan fe para seguir los pasos. Si se niegan a destruir los cigarrillos, pare y no continúe la lección.

Parte 4a: Los 15 Pasos

Pida a los amigos que repartan ejemplares del folleto de la lección ‘Deje de fumar’ que contiene los 15 pasos. Explique cada uno de los pasos en orden tal como se

describe a continuación. No debe modificar ninguno de los pasos, aunque puede usar sus propias palabras para explicarlos.

Logre un compromiso al final de cada paso. Muy pocos han tenido éxito sin seguir todos los pasos con precisión. Cada paso es esencial.

Paso 1 – Orar

Dé su testimonio de la realidad de Dios y que escucha y contesta las oraciones. Haga que los amigos repartan las tarjetas con los Cuatro Pasos de la Oración, que se hallan en el apéndice. Revise brevemente los pasos.

Invite al participante a que comience cada día con una oración personal y privada, usando los pasos que acaba de explicar. Logre que se comprometa a ello.

La oración personal en voz alta es una práctica desacostumbrada para muchos. Una buena manera de sentir más confianza es hacer oraciones "de ensayo". También ayuda si está presente la familia entera del participante.

Explique a todos que van a "ensayar" una oración y reláteles una cosa por la que siente gratitud. Pida a cada uno presente que haga lo mismo por turno. Felicite a cada uno por lo que dice.

Repita el mismo proceso pidiéndoles que nombren algo que pedirían al Padre Celestial si es que estuvieran orando de veras en ese momento. Como antes, felicítelos por lo que dicen.

Este es un momento propicio para pedir a los hijos que oren por el fumador. Consiga que se comprometan a orar individualmente y en privado al comenzar su día, y que mencionen al fumador en sus plegarias. Logre un compromiso parecido del cónyuge del fumador.

Pida también a los familiares del amigo que hagan oración personal y privada a favor del fumador al comenzar el día.

Todo aquello tendrá gran impacto en el fumador, dándole fuerza y estímulo adicionales.

A continuación, hable de la oración familiar y consiga que todos se comprometan a participar en una oración familiar cada día.

Paso 2 – EVITAR TENTACIÓN

De inmediato, hay que deshacerse de todo material relacionado al tabaco. La mayoría de los fumadores poseen más de un paquete de cigarrillos. Cuando regrese a casa esta noche, es importante que no sólo tire todos sus cigarrillos, sino que los destruya. Deshágase de sus fósforos y su encendedor, y sobre todo sus ceniceros. Lave su ropa y no se le olvide limpiar su auto.

Un estímulo a cualquiera de los cinco sentidos puede provocar la campana del fumador — la vista, el tacto, el olfato, el oído, o el gusto. Hay que acabar con todo lo que pudiera hacer repicar esa campana. El simple vislumbrar un paquete de fósforos o un cenicero o el olor de uno puede desencadenar el deseo.

Si yo hiciera repicar una campana (*use una campanita y empiece a tocarla*) y Ud. no lograba prohibírmelo, con el tiempo se enloquecería. Al principio, el sonido parecería manejable y podría hacerlo caso omiso, pero después de un tiempo el repique continuo lograría derribar sus defensas. Para triunfar, hay que aprender a silenciar la campana, no simplemente no hacerla caso. ¿Comprende? (*Use una campana. Funciona muy bien.*)

Muchos esconden una caja de cigarrillos "por si acaso". No cometa ese error. No se exponga a una batalla con la tentación. Si estuviera comenzando un régimen para bajar de peso, ¿dejaría un enorme pastel de chocolate en la mesa donde lo vería a cada rato? Claro que no, que eso sería buscarse problemas.

¿Eliminará por completo de su ámbito personal todo lo relacionado con el tabaco? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 3 – PREPARAR

Este paso es de importancia crítica y debe aplicarse cada día. Además acostumbra al participante a observar un tiempo de estudio personal cada mañana, lo cual le servirá después cuando se le presente el evangelio restaurado.

Son tres las maneras en que Ud. debe prepararse. Lo primero es lo que hace en este momento — enterarse de cómo funciona el sistema y de lo que tiene que hacer.

La segunda manera de prepararse es tener todo lo necesario para cumplir con los 15 pasos cada día durante una semana. Saber qué hacer no basta si no dispone de los materiales.

La tercera forma de preparación es recordarse cada día de los 15 pasos para no olvidarse de lo que hay que hacer. Cada día al amanecer, revise los 15 pasos y rededíquese a seguirlos todos y cada uno al pie de la letra a través de todo el día. Viva solo por hoy.

¿Revisara los 15 pasos cada día al amanecer? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 4 – LAVARSE LOS DIENTES

En cuanto se levante por la mañana, debe pasar de inmediato al baño para lavarse los dientes. Luego enjuague con un enjuague bucal fuerte de sabor canela. (*De poder conseguirla, la marca Lavoris es la mejor. Pida al amigo hacer la compra de antemano, comprando de "La Red" si es necesario. Lavoris funciona mejor que ninguna otra marca. Se alegrará de haber hecho el esfuerzo por conseguirlo.*)

Se ha acondicionado a buscar un cigarrillo por la mañana cuando amanece con un sabor trasnochado y seco en la boca. Cambiar radicalmente el sabor en la boca evitará que repique esa primera campana.

Aunque no sea Ud. de los que fuman al amanecer, este paso es esencial y no debe omitirse. Le ayudará a iniciar su día sin el primer cigarrillo pese a cuando suele fumarlo. El enjuague bucal tiene una cualidad que deja un sabor duradero en la boca, lo cual inhibe que repique la campana.

¿Promete Ud. lavarse los dientes y usar el enjuague bucal de inmediato al amanecer, sin fallar? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 5 – DESAYUNO

¿Toma desayuno por las mañanas? La mayoría de los fumadores no lo hacen. Desde ahora por ocho días, y de preferencia en adelante, debe servirse un desayuno completo, sano y nutritivo para comenzar su día como se debe.

Analícemos lo que hasta ahora hacía. Al fumar, vertía a su sistema circulatorio venenos con muy poca buena nutrición. Cuando deja de fumar, su cuerpo necesita toda la materia buena posible para purgar la contaminación y darle fuerza y energía adicionales, así como una sensación de bienestar general.

¿Le parece lógico visualizar que al cuerpo le hace falta una buena limpieza desde adentro por los efectos del tabaco? La basura que se le ha acumulado por dentro puede hacer repicar la campana, de modo que mientras más pronto la pueda purgar, mejor para Ud.

Con decir "desayuno sano" quiero decir algo con un cereal de grano íntegro con fruta fresca. Puede agregar lo que quiera, pero eso sería lo básico, lo mínimo para un buen desayuno. ¡Sea imaginativo! ¿Qué tipos de comida cree que le gustaría servirse para el desayuno? (*Comente brevemente las posibilidades.*)

Su cuerpo está acostumbrado a recibir sólo veneno como su primer alimento del día. Ahora bien, al alimentar su cuerpo con 'combustible' de mejor calidad, ¿no le parece lógico que su cuerpo comenzará a andar mejor? (*Conseguir una respuesta.*) ¿Se compromete a tomar un desayuno completo y sano cada mañana? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 6 – ZUMO (JUGO) DE POMELO (TORONJA) Y LA VITAMINA C

No importa lo que desayuna, debe terminar por tomar al menos 3 a 4 onzas de zumo o jugo de pomelo (toronja), puro, fresco y natural (sin endulzar). La variedad rosada un sirve. La mayoría de los fumadores desean un cigarrillo al terminar una comida, pero Ud. no está acondicionado a fumar después de tomar jugo de pomelo.

Lo muy eficaz de este paso para silenciar la campana de fumar después de comer significa que debe hacerlo después de todas y cada una de sus comidas, no sólo el desayuno. ¿Comprende? (*Conseguir respuesta.*) ¿Se compromete Ud. a tomar zumo o jugo de pomelo (toronja), puro, fresco y natural (sin endulzar), después de cada comida? (*Conseguir un compromiso.*)

Cada vez que fuma un cigarrillo, inhala nicotina que se adentra al cuerpo y termina en la sangre. Digamos que Ud. tiene así de nicotina en la sangre. (*Indique con las manos, separados por medio metro.*) Cuando esa cantidad

disminuye hasta aquí (*indique con las manos más juntadas*), repica una campana porque su cuerpo quiere más nicotina. De modo que Ud. fuma un cigarrillo para reabastecerse de nicotina, y la campana deja de repicar.

Se calcula que entre un 10 a 20 por ciento de las veces que repica la campana del cigarrillo la causa es un nivel disminuido de nicotina en la sangre. Las demás veces son las reacciones acondicionadas que hacen que repique. Es interesante notar que la disminución del nivel de nicotina hace repicar la campana, pero deja de sonar para siempre cuando la nicotina se elimina por completo. (*Indique otra vez con las manos, primero abiertas, luego más cercas, y al final, cerradas.*)

Cuando una persona deja de fumar, el cuerpo normalmente tarda cuatro semanas o más en eliminar toda la nicotina de la sangre. Altas dosis de vitamina C ayudan a purgar el cuerpo de nicotina en más o menos ocho días.

Por eso debe mantener un nivel alto de vitamina C en su sistema en todo momento. El zumo (jugo) de pomelo (toronja) ayudará pero aún con eso le faltará. Debe tomar tabletas (pastillas) suplementarias después de cada comida. La dosis indicada es de 500 a 1000 mg. ¿Tomará vitamina C con cada comida cada día? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 7 – LAVARSE LOS DIENTES Y USE ENJUAGUE BUCAL DESPUÉS DE CADA COMIDA

Tiene que lavarse los dientes después de cada comida, seguido por el enjuague bucal. Muchos se compran un cepillo extra y otra botella de enjuague bucal para tener consigo en la escuela o el trabajo. Dondequiera que esté, hay que seguir este paso.

Cuando come, se le adhieren a los dientes partículas de comida. Más tarde éstos se pueden desprender y hacer contacto con las papilas gustativas, lo que hace repicar la campana de fumar. Ud. ignorará la causa de la campana; sólo sentirá el impulso de fumar.

Para evitar que repique una campana previsible, este paso es esencial. No lo tome a la ligera. ¿Se lavará los dientes, usando el enjuague bucal, después de cada vez que coma? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 8 – BOCADILLOS

Muchos se preocupan por subir de peso al dejar de fumar porque creen que empezarán a comer más. El deseo de comerse algo a través del día es una inquietud válida para algunos. Pero puede convertirse en un aspecto positivo del programa si recordamos que la buena nutrición amortigua el repique de la campana.

El problema no es la cantidad de comida que consume, sino la calidad de ella. Durante estos ocho días, se le permite comer cuánto quiera, siempre que coma lo correcto. Su deseo de masticar algo se puede satisfacer fácilmente con comidas nutritivas más bien que con calorías vacías.

Muchos han descubierto que quedan más satisfechos comiendo frutas y verduras frías y crujientes cuando desean un bocado. Algunos hasta informan que bajaron de peso durante los ocho días del programa. He aquí unas sugerencias:

- manzanas en rebanada
- palitos de zanahoria
- palitos de apio
- brócoli crudo, en trocitos
- coliflor crudo, en trocitos
- uvas

Las frutas y verduras ayudan mucho a satisfacer el deseo de masticar algo y benefician al cuerpo con nutrición buenísima para ayudar al cuerpo deshacerse de la contaminación.

Para poder cumplir con el Paso 3 y estar preparado hay que tener a mano lo necesario para que cuando se le venga el deseo de comer, podrá encontrar algo.

¿Saldrá en cuanto pueda a conseguir cosas como las que hemos mencionado y las mantendrá consigo durante todo el día para que pueda merendar cosas sanas? (*Conseguir un compromiso.*)

Advertencia: *Comerse lo arriba mencionado no requiere lavarse los dientes ni usar el enjuague bucal; es optativo. Si el participante se sirve comidas que no sean*

frutas ni verduras, debe lavarse los dientes y terminar la merienda con zumo o jugo de pomelo (toronja). No tome tabletas de vitamina C más de tres veces al día.

Paso 9 – EVITAR CAFÉ, TE Y ALCOHOL

Sin excepción, en ningún momento durante estos ocho días debe tomar café, te, ni alcohol. Ud., al igual que nosotros, sabe que es imposible tomar dichas sustancias sin experimentar la campana de desear los cigarrillos. Repicará esa campana y de no silenciarla Ud., este sistema fracasará y Ud. retornará al tabaco.

Tal vez al inicio tenga la fuerza para no hacer caso a la campana y creerá que puede tomarse un cafecito o una copa con los compadres y salir impune. Otros también lo han creído y como resultado siguen como fumadores hasta hoy. ¿Se acuerda lo insistente de la campanita? (*Hágala repicar para reforzar.*) Lo puede tolerar por un rato, pero tarde o temprano acabara con su resistencia.

Recuerde que sólo hablamos de ocho días. Por supuesto, nos gustaría que se abstuviera de dichas bebidas de hoy en adelante, pero por lo referente a este programa sólo le pedimos ocho días. ¿De acuerdo? (*Conseguir un compromiso.*)

Algunos participantes tendrán compromisos sociales durante la semana con personas que estarán fumando y bebiendo. Pídales que pospongan sus planes, nada más durante los ocho días. Con la ayuda de los amigos, fácilmente podrá mantenerles ocupados con otras actividades.

Paso 10 – RESPALDO AMISTOSO

La mayoría de los fumadores no avisan a nadie cuando intentan dejar. Así les queda fácil fracasar porque no son responsables a nadie. Este programa intencionalmente hace que todos sus conocidos sepan lo que se propone.

No debe preocuparse por lo que dirán sus amigos fumadores cuando les diga lo que se propone. Otros que han completado el programa informan que al principio sus amigos fumadores no creían que iban a triunfar. Pero al llegar al final de la semana y ver que de veras está teniendo éxito, esos mismos amigos le preguntarán cómo funciona el sistema. Su ejemplo será una inspiración a los demás, y gustosos presentaremos esta lección a sus amigos.

¿Recuerda el Paso 2? Dice que hay que evitar la tentación. Le será difícil acompañar a una persona que esté fumando. Permítame compartir una manera para lograr que le ayuden.

Cuando se encuentre con un fumador, debe intentar tratar el problema con él mientras no esté fumando. Podría decir algo como: “¿Sabía que he dejado de fumar? Tomé un curso sobre cómo dejar siguiendo estos 15 pasos cada día por ocho días.” Tal vez quiera mostrarles los 15 pasos mismos. Luego diga, “¿Ve el Paso 2? Debo evitar ver u oler cigarrillos para no sentir el deseo de fumar. Funciona muy bien. ¿No sé si me haces el favor de no fumar donde yo te pueda ver, o al menos advertirme antes de prender para que me retire? Se lo agradecería, pues sé que puedo dejar de fumar si logro seguir los 15 pasos al pie de la letra.”

Al hablar a un fumador en un momento en que no esté fumando, estará mucho menos a la defensiva cuando se le pide no fumar en su alrededor. Hable positivamente más bien que negativamente. En lugar de prohibirle que fume cerca de Ud., pídale que le haga un favor.

¿Avisará a todos que ha dejado de fumar y pedirá a los fumadores que no fumen en su presencia? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 11 – AYUDAR A OTROS A DEJAR

Mientras más personas se enteren de su intento de dejar de fumar, más probable es que otros fumadores le pregunten cómo lo pueden hacer también. Será su oportunidad de explicarles este programa e invitarlos a que lo pongan a prueba.

No esperamos que Ud. enseñe la lección que para eso estamos nosotros. Este paso es de gran importancia porque le provee la oportunidad de reforzar lo que aprende. Al escucharnos repetir esta lección para uno de sus amigos, se reforzará para Ud. lo que ha aprendido, y le ira mas fácil.

¿Llevará consigo un ejemplar de los 15 pasos para mostrar a los amigos cuando le pregunten sobre lo que hace, y los invitará también a asistir a una lección? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 12 – DEJAR LETREROS EN TODAS PARTES

Pida a los amigos que repartan los varios letreros.

¡Estos letreros son magníficos! Sirven muy bien para recordarle el compromiso que ha hecho y le hacen sonreír. Debe ponerlos por todos lados. Le apoyarán en su propósito y suscitarán el respaldo y la curiosidad de los demás.

Permita a todos que vean los letreros y se rían de ellos. Solicite ideas para el paquete de cigarrillos en blanco que pueden rotular como quieran. Pregunte donde piensan colocarlos.

Hágalo un proyecto de familia involucrando a todos. Cuando la familia incluye niños, éstos pueden participar haciendo sus propios letreros o coloreando los provistos.

Haga favor de sacar de nuevo su Declaración de Independencia. También es un letrero que queremos que fije en un lugar prominente, como la sala o el frigo. Tal vez quiera duplicarlo, firmando también la copia, para colocarla en su trabajo.

¿Nos promete colocar estos letreros en cuanto llegue a casa después de esta lección?

(Conseguir un compromiso.)

Paso 13 – MANTENERSE OCUPADO

Si se da el lujo de pasárselas sentado y aburrido sin hacer nada, es probable que repique la campana. Para prevenirlo, debe mantenerse ocupado durante toda la semana.

Pida al fumador que sugiera maneras de mantenerse ocupado para no aburrirse. Ideas podrían incluir acabar con proyectos postergados, trabajo voluntario con un grupo merecedor, ayudar a un vecino, divertirse con la familia, simplemente salir a caminar.

Tome nota que en esto dependerá mucho del amigo/hermanador. Un proyecto de servicio es muy buena idea, y ¿por qué no tener una noche de hogar? El mantenerse ocupado trae consigo muchas bendiciones.

Saque del Apéndice el Calendario de Éxito-Dejar de fumar. Asegúrese de que todos participen en planificar algunas actividades, y de que todos tengan una copia del calendario y los planes al terminar la lección.

Tome nota del horario que se dispone para saber los momentos más propicios para llamar. Intente programar también las dos visitas que hará durante la semana. Asegúrele al participante que sólo tomará entre 10 y 15 minutos por cada visita, sólo para contestar preguntas y brindar apoyo.

¿Promete mantenerse ocupado cada día durante esta semana? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 14 – TÁCTICAS DE EMERGENCIA

Cada uno de los pasos que le hemos enseñado casi siempre silenciará la campana de cigarrillos. Habrá ocasiones, sin embargo, en que repicará aunque haya hecho todo lo que hemos dicho. No pasará a menudo, pero sí sucederá. Las siguientes tácticas le proveen herramientas para silenciar la campana para que no quiera ni tenga necesidad de fumar. (*Haga que los amigos repartan las tarjetas con las Tácticas de Emergencia que se encuentran en el Apéndice.*)

La primera táctica de emergencia es muy buena porque no requiere materiales. La puede usar en cualquier momento y dondequiera que sea. Lo único que hay que hacer es un pequeño ejercicio de respiración que le vamos a enseñar.

La respiración profunda sirve para dos cosas. Primero, silencia la campana rápidamente porque hace llegar al cerebro una ráfaga de oxígeno de cinco veces la cantidad normal. El cerebro prefiere el oxígeno a la nicotina y por cuanto silencia la campana.

Este ejercicio también sirve para limpiar los pulmones. El oxígeno que introduce a los pulmones, pasa al sistema circulatorio, lo cual ayuda a purgar la contaminación. Tardan bastante los pulmones en purificarse, pero la respiración profunda empieza de buen pie el proceso. No importa si empieza a toser más de lo normal. La mayoría de fumadores empiezan a toser cuando dejan de fumar. Es parte del sistema natural del cuerpo para eliminar la contaminación que a través del tiempo ha ido echando a sus pulmones.

Sólo hay que tener en cuenta una cosa sobre la respiración profunda y es que puede hacer que se sienta mareado, de modo que no lo recomendamos cuando esté conduciendo.

Bueno, así se hace el ejercicio de respiración profunda. Empiece por expeler todo el aire que contienen los pulmones, para después rellenarlos con cuánto aire sea posible. Comience a exhalar cuanto pueda. Cuando cree que ya no puede más, pronuncie la palabra "jale" para sacar lo poco que queda. En seguida, llene lentamente los pulmones hasta su capacidad máxima. Contenga la respiración unos segundos, y luego suelte todo el aire, repitiendo el proceso al menos tres veces, o sea cuatro veces en total. Probémoslo todos ahora.

Procure que todos le sigan al demostrar el ejercicio. El primer intento suele provocar mucha risa. Permita que los niños se desahoguen un poco antes de hacer otro intento. Haga el ejercicio completo con las cuatro respiraciones, pues el participante ya habrá sentido el deseo de fumar y sentirá alivio al hacerlo. Estará ayudándolo.

¿No le hace sentir fantástico eso? Una ráfaga de oxígeno fresco atravesando su sistema rumbo al cerebro. Por casualidad, ¿estaba deseando un cigarrillo? ¿Se silenció ya esa campana? *(Anímelos a confesar que sentían el deseo por un cigarrillo pero que ya se extinguió.)*

Ya puede practicar la respiración profunda cada vez que anhela un cigarrillo. Es fácil, y nadie tiene que darse cuenta de que lo está haciendo. ¿Le parece una buena intervención de emergencia? ¿La aplicará? *(Conseguir un compromiso.)*

La segunda táctica de emergencia también es muy eficaz. Tenga a mano un poco de zumo de pomelo en una botellita que pueda llevar dondequiera que vaya. Sólo se requieren unos sorbitos para acabar con el deseo de fumar.

Otra táctica de emergencia es usar el enjuague bucal cuando desea un cigarrillo. Funciona muy bien y dura más que el jugo. Consiga una botellita de enjuague bucal para llevar siempre consigo.

La cuarta táctica de emergencia es la oración. No olvide que el Señor se preocupa por Ud. El siempre esta ahí dispuesto a ayudar con tal de que se lo pida. Si Ud. hace todo lo posible, el Señor le ayudara si se lo pide. Cuando necesita ayuda durante el día, no se le olvide orar.

¿Qué le parecen estas tácticas? (*Espere la respuesta.*) ¿Cree que al seguir los otros pasos en combinación con las tácticas de emergencia podrá eliminar por completo la campana de los cigarrillos? (*Anímele según la necesidad si es que tiene dudas.*) ¿Utilizará las tácticas de emergencia? (*Conseguir un compromiso.*)

Paso 15 – AGRADECER

Al llegar al final de cada día, debe presentar un informe al Padre Celestial mediante la oración. Hágale saber qué tal le ha ido durante el día, pidiendo su ayuda. Podría agradecerle el haberle permitido conocer este programa y, desde luego, a estos buenos amigos tan dispuestos a ayudarle. Resuelva vivir solo por hoy, y pasara la semana antes de que se de cuenta.

¿Promete orar al cerrar de cada día durante la semana que viene? (*Conseguir un compromiso.*)

Parte 5ª: Conclusión

Sabemos que estos 15 pasos constituyen un sistema infalible para dejar de fumar. Sabemos porque tantos miles de personas han dejado de fumar a través de los muchos años que el programa se ha usado por todo el mundo.

A pesar de eso, no es fácil, y todos estamos dispuestos a ayudarle. Pero solo funciona si sigue los pasos. Si hace trampa, solo perjudica a sí mismo. La experiencia demuestra que de los que asisten esta lección, algunos dejaran de seguir todos los 15 pasos, y fracasaran. Tenemos confianza de que Ud. será de los que triunfan.

¿Seguirá cada uno de los pasos, regresando de hoy en ocho para celebrar su victoria? (*Conseguir un compromiso.*)

Atención: Este programa es tan eficaz para extinguir el anhelo por los cigarrillos que muchos participantes creen haber triunfado después de sólo 2 o 3 días, y deciden abandonar los pasos. No permita que cometan ese error los que enseña.

Aunque se sentirá fantástico después de muy poco, para triunfar hay que seguir diligentemente los pasos durante la semana entera. ¿De acuerdo? (*Conseguir un compromiso.*)

Si el amigo ya ha comprado vitamina C, enjuague bucal y bocadillos, este sería momento oportuno para presentárselos al fumador.

Pida al jefe de familia que asigne a alguien que pronuncie una oración final. No olvide disponer de antemano que éste se la asigne al fumador. Tal vez quiera también recordarles de los 4 pasos de la oración.

Si van a servirse refrigerios, que sean de las frutas y verduras mencionadas en la lección

Capítulo 4

Responder a objeciones

La mayoría de los fumadores dicen que quieren dejarlo pero a menudo no creen que se pueda. El fumador típico lo ha intentado un promedio de tres a cinco veces. Por los fracasos del pasado creen que son condenados a fumar el resto de sus vidas.

Durante la lección, los participantes se irán dando cuenta de que lo que enseña es válido, y de repente tendrán miedo. De golpe se dan cuenta de que si siguen sus consejos, podrán dejar de fumar, lo que significa que tendrán que despedirse de su mejor amigo — el cigarrillo. Aunque no lo crea, los fumadores disfrutaban de sus cigarrillos y les gusta el sabor. La idea de abandonarlos para siempre les resulta espantosa.

El resultado de sentir ese miedo es que empezarán a dar excusas para no tener que abandonar el tabaco. Algunos participantes que al principio están prestos a comprometerse, de repente comienzan a poner pretextos e intentan esquivar.

Se diseñó la presentación para resolver las dudas que más comúnmente se han expresado. Si trata con cuidado los puntos esenciales de cada uno de los pasos, consiguiendo un compromiso firme, evitará muchas dudas que de otro modo surgirán.

Definición de una duda

Una duda u objeción es simplemente una señal de que el participante tiene un problema que hay que resolver. No indica de ninguna manera que Ud. haya fracasado. Puede esperar un promedio de cinco objeciones, sean pequeños o grandes, de cada fumador.

Un fumador no podrá dejar de fumar si de veras no quiere. Es imposible infundir ese deseo. Resolver dudas no es convencerle al fumador a que deje de fumar, sino más bien motivar o estimular al participante a que siga adelante. Significa fomentar en el participante el valor necesario para enfrentar una experiencia aterradora.

Dudas comunes

Cuando un participante plantea una duda, hay que escuchar cuidadosamente lo que en realidad está comunicando. Casi siempre el mensaje es "Tengo nervios y busco una salida." Sin embargo, hay quienes simplemente no quieren dejar el tabaco. A tales no se les puede ayudar hasta que tengan el deseo.

Presentar objeciones es una manera de haraganear. No existe una justificación para no dejar de fumar. No importa el argumento que se presente, no es una razón válida para posponer. El único motivo verdadero por no dejar es no querer dejar. Otras justificaciones son sólo pretextos.

Usted es el entrenador y los miembros del equipo —los participantes— necesitan confiar en Ud. y necesitan motivación para enfrentarse con lo propuesto. Tenga presente este hecho al presentar la lección, buscando oportunidad para infundir dicha confianza.

Las frases que a continuación se presentan en cursivas son ejemplos de obstáculos de los que pretenden valerse los participantes. Puede guiarse por ellas para preparar respuestas a pretextos parecidos. La fórmula básica es de confirmar lo que plantean indicando que otros han dicho lo mismo, ayudarlos a calmarse expresando compasión y comprensión, y asegurarlos que otros han podido superarse.

Usando como guía las frases que se dan a continuación, ayúdelos a ver por qué sus objeciones son más bien pretextos. Recuerde a los participantes la ayuda que recibirán de amigos compasivos. Aliéntelos con una declaración positiva sobre su habilidad de triunfar, y logre que se comprometan.

...Es muy abrupto/repentino. Necesito pensarlo.

Otros fumadores tomando este cursillo han dicho lo mismo, para después expresar su gratitud por haberse decidido a hacer el intento. Muchas personas se sienten nerviosas pero dentro de unos días se dan cuenta de lo bien que funciona, y sin que les duela. No habrá nunca mejor oportunidad que la presente. Ud. lo puede, estamos seguros. ¿De acuerdo?

...Fumar es mi único vicio, es como me relajo, el único placer que tengo. Permítame mi pequeña falla.

Todos los fumadores nos cuentan como han llegado a disfrutar sus cigarrillos. Comprendemos como debe sentirse al contemplar abandonar algo que tanto le gusta.

Lo bueno del diseño de este programa es que después de sólo un par de días verá como es mucho más fácil de lo que se imaginaba. Otros que han pasado el cursillo y que han triunfado en dejar de fumar nos han relatado su sorpresa que no extrañaban sus cigarrillos como esperaban.

Comprendemos sus preocupaciones y estamos dispuestos a ayudarlo a cada paso. Confíe en nosotros y en la verdad de lo que decimos. Ud. lo puede, estamos seguros. ¿De acuerdo?

...Me siento muy agitado y nervioso en estos momentos y no puedo. Nadie tiene problemas como los míos. Si tuviera problemas como los míos, entendería.

En eso no está solo. No conozco a nadie que no tenga problemas. Por eso este programa involucra a tantas personas para que le brinden la ayuda y el apoyo necesarios para realizar este cambio en su vida. Estamos aquí para ayudarlo de cualquier forma que podamos.

Los problemas no cambian porque fuma, ni desaparecen cuando deje de fumar. El fumar no elimina los problemas, sino que añade problemas a su vida. De modo que cuando deje de fumar, tendrá un problema de menos.

Reconocemos que será difícil y por eso estamos para ayudarlo. Ud. sí puede, y puede enfrentar sus problemas sin los cigarrillos. Sabemos que puede hacerlo. ¿De acuerdo?

...No puedo dejarlo de golpe que sería un choque muy grande. Mejor si lo voy dejando poco a poco.

Muchos otros han dicho lo mismo. Comprendo como se siente. Nos alegra que esté dispuesto a dejar y sabemos que lo puede hacer.

Otros han intentado dejar paulatinamente y han fracasado. Este sistema no es así. Si efectivamente sigue cada uno de los pasos

exactamente como se los hemos presentado, simplemente no sentirá el deseo de fumar. Lo bello del programa es que no hay necesidad de dejar gradualmente. Es posible dejar de una vez porque puede extinguir por completo el anhelo por el cigarrillo, sin dolor. Estamos aquí para ayudarlo a tener éxito con ello y sabemos que lo tendrá. ¿De acuerdo?

Conclusión

La lista de pretextos y excusas es interminable. Si un participante se muestra continuamente resistente y rehúsa comprometerse a los 15 pasos, hay que preguntarse si de veras quiere dejar de fumar. Si repetidamente le presenta excusas a pesar de sus mejores esfuerzos, habrá que evaluar hasta dónde llega su motivación. Sea directo, hablando dulce y osadamente, para determinar si de veras quiere dejar o no.

Desafortunadamente, sólo se puede ayudar a los que quieren que se les ayude. Se calcula que un veinte por ciento de fumadores empedernidos no lo dejarán nunca. Los demás se dividen en dos grupos. El primer grupo se compone de fumadores más bien jóvenes que creen poder fumar por un tiempo limitado y abandonarlo más tarde. El segundo grupo son los que ya llegaron a 'más tarde' para descubrir que dejar de fumar no es tan fácil como lo habían creído. Quieren dejarlo pero después de varios intentos, dudan poder hacerlo.

Al final de cuentas, hay que suplementar el contenido de este manual con la guía del Espíritu para enfrentar cada situación. Tome al Señor como colega más bien que observador, para tener abundante apoyo en su empeño de llevar a muchas personas a una salud mejor, así como a la verdad del Evangelio Restaurado.

Apéndice

DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA

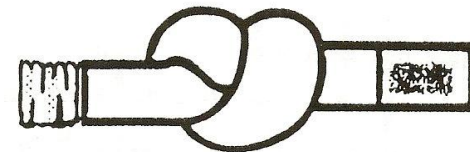
Por lo presente declaro mi independencia del tabaco en la forma que fuere. Afirmo mi derecho y privilegio como ser humano a un cuerpo sano y fuerte. Sé que el uso del tabaco me perjudica gravemente la salud y puede ocasionar la muerte prematura.

Poseo fuerza suficiente como para determinar el curso de mi vida, y libremente declaro que jamás usaré el tabaco en ninguna forma. Asimismo solemnemente proclamo que seguiré con fidelidad todas y cada una de las técnicas que se me han enseñado en la lección.

Hago esta promesa a mí mismo, a mi familia, a mis prójimos, y a Dios.

Firma_____ Fecha_____

La Lección ‘Deje de fumar’



NOT ME!

¡YO NO!

15 Pasos + 8 Dias=no fumador

Presentado gratis como servicio público

Derechos reservados 1985, 1987, 2007
David M. Bresnahan - Se reservan todos los derechos.
<http://LDStopSmokingProgram.org>

CÓMO DEJAR DE FUMAR - ¡PARA SIEMPRE!

1. **ORAR** – Comience cada día con oración. Solicite ayuda al Padre Celestial. Si Ud. sinceramente hace todo lo posible por dejar de fumar, Él le ayudará a tener éxito.
2. **EVITAR TENTACIÓN** - Tire todo lo relacionado con el fumar, hasta ceniceros. Limpie el auto y la ropa. Elimine todo recordatoria de los cigarrillos.
3. **PREPÁRESE** - Tenga listo todo lo necesario. Estudie y revise estos pasos cada día.
4. **LAVAR LOS DIENTES** - Lávese los dientes y enjuague con un enjuague bucal sabor canela al momento de amanecer.
5. **DESAYUNO** - Tome un desayuno sano y balanceado cada día.
6. **JUGO DE POMELO Y VITAMINA C** - Termine cada comida con un vaso de zumo de pomelo y tome vitamina C tres veces al día.
7. **LAVARSE LOS DIENTES** - Hay que lavarse los dientes después de cada comida dondequiera que se encuentre. Termine enjuagando con el enjuague bucal.
8. **BOCADILLOS** - Coma tantas veces como quiera, siempre que sean comidas nutritivas tales como frutas o verduras sin cocer. Tenga tales a mano.
9. **NI CAFE, TE, NI ALCOHOL** - Quedan estrictamente prohibidas estas bebidas. No puede darse el lujo y por una semana debe evitar a los que sí las usan.

10. **RESPALDO AMISTOSO** - No guarde secreto su propuesta de dejar el tabaco. Avise a todos, pidiendo ayuda y apoyo de familiares y amigos.
11. **AYUDE A OTROS** - Muestre los 15 pasos a otros fumadores cuando le pregunten qué hace por dejar de fumar. Invítelos a una lección. Traer a un amigo a una lección lo ayuda a él y refuerza su propio compromiso.
12. **LETREROS POR DONDEQUIERA** - Recorte los letreros que recibió y colóquelos dondequiera que antes tenía ceniceros, así en casa como en el trabajo. Cuando los vea, le harán sonreír y le recordarán su compromiso.
13. **MANTÉNGASE OCUPADO** - Siempre hay con qué ocuparse para estar activo. No se las pase sentado sin hacer nada. Participe en ejercicio, un pasatiempo u obra voluntaria, o salga a caminar enérgicamente.
14. **TÁCTICAS DE EMERGENCIA** - Use al menos una de las siguientes cada vez que sienta el deseo de fumar:
 - **RESPIRACIÓN PROFUNDA**
 - **JUGO DE POMELO**
 - **ENJUAGUE BUCAL**
 - **ORACIÓN**
15. **AGRADECER** - Al final de cada día, ore a Dios agradeciéndole la ayuda que le ha brindado. Informe sobre su progreso y exprese su determinación de triunfar.

Oración

1. Nuestro Padre Celestial...
2. Te agradecemos...
3. Te pedimos...
4. En el nombre de Jesucristo, amen.

Materiales ‘deje de fumar’

1. Cepillo de dientes / pasta dentífrico
2. Jugo de pomelo
3. Frutas y verduras frescas
4. Enjuague bucal
5. Vitamina C
6. Botellita de plástico (para enjuague bucal)

Tácticas de emergencia

1. Respiración profunda
2. Enjuague bucal
3. Jugo de pomelo
4. Oración

Calendario de Éxito-Dejar de fumar

dom	lun	mar	miér	juev	viér	sáb

Recorte cada frase y colóquelo donde lo verá a menudo.

¡Besar a un fumador es como lamer un cenicero!

¡Besar a un fumador es como lamer un cenicero!

¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ!

¡De ninguna manera! ¡De ninguna manera!

Me gusta el aire fresco. Me gusta el aire fresco.

¡Nunca más! ¡Nunca más! ¡Nunca más!

¡Sólo uno sí hace daño! ¡Sólo uno sí hace daño!

¡Sólo uno sí hace daño! ¡Sólo uno sí hace daño!

¡Besar a un fumador es como lamer un cenicero!

¡Besar a un fumador es como lamer un cenicero!

¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ! ¡YA DEJÉ!

¡De ninguna manera! ¡De ninguna manera!

Me gusta el aire fresco. Me gusta el aire fresco.

¡Nunca más! ¡Nunca más! ¡Nunca más!

¡Sólo uno sí hace daño! ¡Sólo uno sí hace daño!

¡Sólo uno sí hace daño! ¡Sólo uno sí hace daño!

Certificado de Premio

Otorgado a:

quien sabia y valientemente HA DEJADO DE FUMAR, lo cual es un logro grandísimo, digno de aclamación y elogio. Las recompensas que gana como resultado de su gran esfuerzo son la salud, felicidad, y longevidad.

Fecha: _____

Instructor: _____

Instructor: _____