



Having another smoker in the house can be a challenge!

It may be difficult to stop smoking when you live with other smokers. Smoking can be part of your everyday life: after meals, over morning coffee, after arriving home from work, after dinner or while watching television.

A person smoking in your home may trigger a desire to smoke. It is important for you to plan for these situations.

- ▶ Ask for support from family and friends.
- ▶ Make it clear that you appreciate everything others do for you to stop smoking.
- ▶ Ask others to respect your decision to stop smoking.
- ▶ Ask other smokers to help you by not smoking around you.
- ▶ Ask other smokers not to offer you cigarettes, not to smoke when driving with you and not to ask you to buy cigarettes for them.
- ▶ Alert them of the triggers that give you the urge to smoke.
- ▶ If they are ready to stop smoking, ask them to join you in your effort to quit.
- ▶ Avoid pressuring those smokers who are not ready to quit.

Ask others to be mindful of their cigarettes.

- ▶ Ask others not to leave open packs lying around for you to see.
- ▶ Ask that they empty ashtrays regularly and take their cigarettes with them when they leave.
- ▶ Ask people to take smoking outside. Be aware that it may take a couple of tries to gain cooperation. They are also doing you a favor by respecting your requests.



Remember, your effort to be tobacco-free is for the good of everyone in the house.

Remind yourself that stopping smoking makes you a good role model for the children and adults around you.

When you don't smoke, and others stop smoking in the house, all household members will benefit from the lack of harmful secondhand smoke indoors.

This can be a win-win situation for all!



Como dejar de fumar aun viviendo con un fumador:

Es muy difícil el dejar de fumar cuando usted reside con otros fumadores. Además, teniendo los cigarrillos a mano, observando a otros fumar, más el hábito siendo parte de la vida cotidiana son

factores que se combinan para presentar tremendos obstáculos en poder lograr esta importante meta.

Ver a otra persona fumar en su hogar usualmente provoca los deseos o ansias de fumar aunque uno no estuviera pensando en fumar. Es muy importante planificar de antemano en como poder lidiar con estas situaciones:

- ▶ Consígase el apoyo de familiares, amistades y colegas.
- ▶ Déjele saber a aquellos fumadores quienes viven con usted que la cooperación de ellos es un gran sacrificio el cual usted apreciara muchísimo.
- ▶ Pídale a otros fumadores que respeten su decisión en dejar de fumar.
- ▶ Pídale a otros fumadores que no fumen a su alrededor.
- ▶ Pídale a otros fumadores que no fumen en su automóvil ni que les pidan a usted el comprar cigarrillos.
- ▶ Déjeles saber a otros, lo que lo impulsa en desear el fumarse un cigarrillo.
- ▶ Si están listos para dejar de fumar, pídale a aquellos fumadores con quien usted reside que
- ▶ lo hagan juntos para así aumentar sus probabilidades en lograr su meta.
- ▶ NO presione a aquellos fumadores los cuales no están listos para dejar de fumar.

Es muy razonable el pedir los aquellos fumadores en su hogar que no dejen cajetillas abiertas a su alrededor. Además, le puede pedir que vacíen los ceniceros con frecuencia y que prefiera que se lleven los cigarrillos con ellos al salir del hogar. También podría sugerir, que si fuese posible, fumen afuera o en solo una parte del hogar, asignado como el salón de fumar. Tenga en mente que todo esto no será una tarea fácil y tiene que tener paciencia para lograr la cooperación de los otros fumadores en el hogar.



Recuerde, que sus esfuerzos en librarse de fumar son para los beneficios de todos los que residen en su hogar.

Aunque tal vez sea un poco difícil en la casa le ayudara el acordarse que dejar de fumar acuérdesese que demostrara, tanto a los niños como a los adultos, que usted se ha convertido en un excelente modelo de conducta. Al usted no fumar y los otros dejar de fumar dentro del hogar por seguir su ejemplo, usted vera como todos los que residen bajo un mismo techo se beneficiaran de los efectos dañinos del humo de segundas manos dentro del hogar.