

# Consejos para Dejar la Nicotina y el Cannabis



Stanford  
MEDICINE

REACH Lab

Recupera el control. Dejar la nicotina o el cannabis no es fácil. A continuación encontrarás algunos consejos y trucos que te ayudarán a dejar la nicotina o el cannabis. ¡Tú puedes!



Piensa en tus motivos para dejar de fumar, que pueden ser muy motivadores.



Planifique la fecha para dejar de fumar en un plazo de 1 a 3 semanas.



Prepare su entorno tirando a la basura sus productos de tabaco y cannabis, encendedores y suministros relacionados.



Considere otras formas de dejar de fumar que no sean el "dejar de golpe" su como el apoyo conductual y médico (por ejemplo, NRTs y terapia conductual).



Los síntomas de abstinencia son frecuentes y temporales. Planifica cómo afrontarlos.



Identifica estrategias para hacer frente a tus desencadenantes.



Explora actividades saludables.



Busca apoyo. No está solo.



Para más información, infografías y recursos para dejar de fumar, visite: [resources.stanfordreachlab.com](https://resources.stanfordreachlab.com)



Practique técnicas para reducir el estrés.



Puede que te lleve unos cuantos intentos. ¡Ya lo tienes!