


Lleva un registro de tus cigarrillos

1. Recorta las tablas de abajo.
2. Durante los próximos días, después de fumar cada cigarrillo, anota la hora en que lo encendiste y lo que estabas haciendo en ese momento. Elige el nivel de ganas.
3. Asegúrate de regresar a ConvierteteEnUnEX.org para actualizar tu registro de cigarrillos en línea.

Fecha: 5/27

Hora	Nivel de ganas	Estímulo
<small>Hora del día</small>	<small>Leve Moderado Alto Muy alto</small>	<small>¿Qué estabas haciendo en ese momento? (por ejemplo, tomando café, trabajando, conduciendo)</small>
1 7:00 AM	M	CAFÉ
2 10:00 AM	L	TRABAJO
3 1:00 PM	L	ALMUERZO
4 2:55 PM	MA	TRABAJO
5 ETC...		
6		
7		
8		
9		

recorta aquí 

Fecha:			Fecha:			Fecha:		
Hora	Nivel de ganas	Estímulo	Hora	Nivel de ganas	Estímulo	Hora	Nivel de ganas	Estímulo
<small>Hora del día</small>	<small>Leve Moderado Alto Muy alto</small>	<small>¿Qué estabas haciendo en ese momento? (por ejemplo, tomando café, trabajando, conduciendo)</small>	<small>Hora del día</small>	<small>Leve Moderado Alto Muy alto</small>	<small>¿Qué estabas haciendo en ese momento? (por ejemplo, tomando café, trabajando, conduciendo)</small>	<small>Hora del día</small>	<small>Leve Moderado Alto Muy alto</small>	<small>¿Qué estabas haciendo en ese momento? (por ejemplo, tomando café, trabajando, conduciendo)</small>
1			1			1		
2			2			2		
3			3			3		
4			4			4		
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7		
8			8			8		
9			9			9		