

CONTRATO FAMILIAR DE APOYO AL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR FUMABOOK

Yo, fumador-a, D/Dña _____ inicio mi Aprendizaje de una vida sin tabaco el próximo día ____ de _____ de 20___. Para facilitar el logro de mis objetivos, tal y como establecen los profesionales en Psicología de la Adicciones, **el apoyo social es muy importante**, siendo el correspondiente al entorno familiar de especial relevancia. Por ello y para lograr establecer las siguientes pautas que me ayuden a sobrellevar los primeros meses de la mejor manera posible, redacto este informe invitando a los miembros de mi núcleo familiar a comprometerse a cumplir, dejando para ello su nombre y firma al final de esta documento. Tomará el valor de un contrato familiar informal.

1. Me comprometo a no ridiculizar ni banalizar el proyecto de dejar de fumar de mi familiar. Entiendo que es un tema del que depende su salud mental, física y su esperanza de vida, es decir, el tiempo que pueda estar con nosotros en un futuro.
2. Me comprometo a comprender que mi familiar está a punto de dejar de consumir una sustancia altamente adictiva, por lo que podrá mostrar algunos de los síntomas de la abstinencia que podrán llegar a ser molestos como son: nerviosismo, irascibilidad, susceptibilidad, mal carácter, etc.
3. Me comprometo a no recriminar los cambios de carácter que deriven de la abstinencia.
4. Me comprometo a no animar a la persona a regresar al consumo ante los cambios del estado de ánimo, ni de forma ocasional o ni puntual. Nunca le ofreceré un cigarro.
5. Me comprometo a apoyar y a no recriminar ni culpabilizar a la persona en caso de caída. Debo entender que un consumo no buscado y bien gestionado e interpretado es parte esencial del Aprendizaje.
6. Me comprometo a no menospreciar ni minusvalorar los logros alcanzados aunque estos de momento sean pequeños (por ejemplo, por llevar solo unos días sin fumar, pues tiene un mérito indiscutible).
7. Me comprometo a no suministrar tabaco bajo ninguna circunstancia, aunque la persona así lo solicite. Es la persona que está dejando de fumar la que tiene que salir a comprar el tabaco en caso de caída, sea cual sea las circunstancias, el día o la hora.

8. Me comprometo a no tomarme a broma este reto ni este documento.
9. En caso de ser fumador, me comprometo a no dejar ni tabaco, ni mecheros ni ceniceros a la vista en ningún lugar de la casa durante, al menos, los primeros 6 meses. Durante este tiempo se acotarán zonas destinadas a fumar y que serán: _____

10. Me comprometo a cumplir estas condiciones el tiempo que sea preciso, esto no acaba en dos o tres meses.
11. Me comprometo a no facilitar instrumentos sin aval científico para la salida de la adicción (vapeadores, iqos, etc.).
12. Me comprometo a colaborar en el objetivo de no sustituir tabaco por comida.
13. Me comprometo a acompañar a la persona que deja de fumar en aquellas actividades que puedan beneficiarle atendiendo a mi disponibilidad de tiempo (jugar al tenis, dar un paseo, conversar, etc).
14. Me comprometo a no poner en tela de juicio las habilidades y capacidades personales de la persona para alcanzar el reto de dejar de fumar (nunca le diré "tú no puedes").
15. Me comprometo a no comparar a la persona con otras que lo han dejado de manera más fácilmente ni con aquellas que no lo consiguieron a pesar de haber llevado a cabo un gran esfuerzo. No le compararé con nadie.
16. En caso de falta de empatía con mi familiar que intenta dejar de fumar, me comprometo a leer sobre la "adicción a la nicotina" para ayudarme a comprender por lo que realmente está pasado.
17. Me comprometo a no romper este contrato.

Nombre y Firma 1

Nombre y Firma 2

Nombre y Firma 3

Fumador/a