

▶ **Paso 2**

**PRBD**

**Postergue, Respire, Beba y Distráigase para ayudarle a superar las ansias de fumar:**

▶ **Postergue**

Deje que el impulso de fumar pase. En unos minutos pasará.

▶ **Respire profundo**

Inhale lentamente lo más profundo que pueda, luego exhale lentamente. Repita esto cinco veces.

(SIGUE ATRÁS) .....▶

▶ **Beba agua**

Tome sorbos de agua lentamente y reténgalos un momento en la boca.

▶ **Distráigase**

Hable con un amigo, concéntrese en lo que está haciendo, levántese y camine. Haga algo para dejar de pensar en fumar por unos minutos.