



# ESFÚMATE DEL TABACO

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR  
Tasa de

ÉXITO DEL **60%**

## CURSO DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

**LUGAR:** Centro Municipal de Servicios Sociales.

**Teléfono de contacto:** 927- 53 30 80.

**INICIA:** 16 de Enero de 2018.

**HORA:** 12:15h


Más Información: 7 sesiones semanales, de 1 hora  $\frac{1}{2}$  de duración máx.

PLAZA LIMITADAS

INSCRIPCIÓN PREVIA



AYUNTAMIENTO DE  
Navalморal de la Mata

Asociación Española  
Contra el Cáncer   
aecc.es | 900 100 036



**aecc**  
Contra el Cáncer

# INFORMACIÓN SOBRE CURSO

## TEMPORALIZACIÓN E INICIO:

- Su inicio está previsto, para el martes 16 de enero, desarrollándose durante 7 sesiones de tratamiento, más 2 de seguimiento (una al mes de finalizar, y otra a los 3 meses de manera presencial).
- Las sesiones son una vez a la semana y de 1 hora ½ de duración.

## HORARIO:

- Se llevará a cabo por las mañanas de 12:15 a 13:45(aprox).

## METODOLOGÍA:

- El Curso sigue un Protocolo Psicológico y se divide en varias fases:
- Fase de preparación: se trabaja la motivación y cohesión grupal. Además de conocer la conducta tabáquica y control de estímulos que la motivan. Se empieza con la disminución paulatina del consumo de tabaco.
- Fase de abandono: se deja el consumo de trabajo y se trabajan técnicas de manejo de estrés, control de impulsos y refuerzos.
- 
- Fase de mantenimiento: estrategias para reforzar la abstinencia y prevenir posibles recaídas.

## INSCRIPCIÓN:

- La inscripción se llevará a cabo en el Centro Municipal de Servicios Sociales en horario de mañana, para más información en página web [www.aytonavalmoral.es](http://www.aytonavalmoral.es) o 927533080.

## NOTA IMPORTANTE:

- Es gratuito, pero existe un Depósito Monetario de 50 euros, que se devuelven una vez finalizado el curso, y de manera íntegra si el participante acude a todas las sesiones. Habrá penalización si no acude ni justifica la ausencia(dicho depósito será recepcionado y administrado desde la AECC, al inicio del curso).



**aecc**  
*Contra el Cáncer*



AYUNTAMIENTO DE  
**Navalmoral de la Mata**