

Escalera de Contemplación

En la escalera de abajo, cada paso representa el modo de pensar de varios fumadores cuando ellos piensan en fumar. Haz un círculo en el número que indica mejor donde te encuentras ahora.

- 10:** Yo he dejado de fumar y no voy a volver a fumar nunca.
- 9:** Yo he dejado de fumar, pero aún me preocupo de recaer, necesito seguir trabajando en vivir libre de humo
- 8:** Yo aún fumo, pero he comenzado a cambiar, por ejemplo he reducido el número de cigarrillos que fumo. Yo estoy listo para fijar una fecha para dejar de hacerlo.
- 7:** Yo definitivamente tengo planes de fijar una fecha para dejar de fumar dentro de los próximos 30 días.
- 6:** Yo definitivamente tengo planes de fijar una fecha para dejar de fumar dentro de los próximos 6 meses.
- 5:** Yo suelo pensar en dejar de fumar, pero no tengo planes para dejar de hacerlo.
- 4:** Yo a veces pienso en dejar de fumar, pero no tengo planes para dejar de hacerlo.
- 3:** Yo rara vez pienso en dejar de fumar y no tengo planes para dejar de hacerlo.
- 2:** Yo nunca pienso en dejar de fumar y no tengo planes para dejar de hacerlo.
- 1:** Yo disfruto fumar y he decidido no dejar de fumar durante mi vida. Yo no tengo ningún interés en dejar de hacerlo.

De: <https://nysmokefree.com/confcalls/CCNYSDownloads/03072007/TGeorgePres.pdf>