

## Deje de fumar

### Guía de sesión y notas de repaso

## El Cigarrillo

**5 min Bienvenida e Introducción**

**Presentación de PowerPoint: breve (10-15 minutos) o larga (30 minutos)**

**Resumen: El Cigarrillo y el Alcohol**

- El alcohol y la nicotina son sustancias altamente adictivas que se refuerzan entre sí, como un "pegamento de mala costumbre".
- El alcohol irrita el estómago, aumenta las úlceras y la pancreatitis. Aumenta el riesgo de cánceres de boca, garganta, mama, colon e hígado.
- Cantidades menores de alcohol pueden dañar el cerebro, especialmente el lóbulo frontal. *Clinical Psychology Review* 2014; (34): 531-550
- El alcohol juega un "papel considerable" en la alarmante epidemia de obesidad.
- "No mires el vino cuando está rojo, cuando brilla en la copa ... Al final, muerde como una serpiente, y envenena como una víbora". Proverbios 23: 31-32
- El tabaco elimina a unas 1.300 personas por día, lo que equivale a cuatro accidentes aéreos de Boeing por día.
  - Trabaje estrechamente con su equipo de atención médica y su grupo de apoyo.
  - Plan inicial de cuatro pasos
  - Admita que tiene un problema. Romanos 5: 8.
  - Obtenga ayuda; consulte a un proveedor de atención médica, consejero, pastor, amigo.
  - Lucha inteligente. Haga elecciones de estilo de vida saludable.  
Recuerde que si Ud no puede, Dios puede. "Todo es posible, solo cree". Marcos 9:23.

**10 min... Intercambio de ideas sobre El Cigarrillo y el Alcohol 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?**

- ¿Cuáles son algunas herramientas prácticas para vivir sin adicción?
- Discuta los primeros pasos para vivir sin adicción.

**5 min... Intercambio de ideas sobre El Cigarrillo y el Alcohol 2: ¿Cuál es su historia?**

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

**5 min Viaje a la libertad:** presente los siguientes pensamientos para la reflexión antes del próximo período de discusión para alentar una discusión positiva.

- **Reflexionar:** Dios te ha diseñado para la renovación espiritual, la restauración mental y la recuperación física.

- **Recalcular:** el coraje, la esperanza, la simpatía, la fe y el amor promueven la salud.
- **Reenfocar:** "No se inquieten por nada, sino en todo mediante la oración ... con acción de gracias, dense a conocer sus peticiones a Dios". Filipenses 4: 6.
- **Recordar:** Confíe en Jesús con su vida y circunstancias. "Y la paz de Dios desea que todo entendimiento guarde sus corazones y mentes a través de Cristo Jesús". Filipenses 4: 7

### 10 min... Tiempo de discusión grupal El cigarrillo y el Alcohol 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida** Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

- **Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Cree un estilo de vida:** concéntrese en la elección de alimentos saludables, ejercicio diario, sueño adecuado y beber mucha agua.
- **Cree un entorno:** cree un entorno positivo en su forma de pensar. ¿Qué estás pensando y haciendo de manera diferente que está funcionando para ti? Registre sus elecciones positivas en *Diario de un mejor Estilo de Vida*.
- **Cree una conexión:** busca una promesa de la Biblia para memorizar y repetir varias veces al día. Grabela en su *Diario de un mejor Estilo de Vida*. Busque a alguien para ayudarlo o alentarle diariamente.

### 10 min ... Tiempo de intercambio de ideas sobre El Cigarrillo y el Alcohol ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **El Cigarrillo y el Alcohol** está pensando ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

### 5 min Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

Invite a los participantes a revisar su folleto.

Culmine la sesión con una oración.

**Folleto:** *Balanced Living Tract (Spanish): El Cigarrillo y el Alcohol*