

¡Hola!, me llamo Elena y soy exfumadora. Digo exfumadora porque lo dejé hace diez meses, gracias a que asistí a una terapia de grupo combinada para dejar de fumar que se realizó en las Escuelas San José.

Con la ayuda del grupo, dirigido por una psicóloga y una doctora, la fuerza de voluntad y una medicación pautada conseguí superar el primer mes de mi adicción. Luego fue mi fuerza de voluntad y la ayuda de mis compañeros de grupo (así como la paciencia de mi familia) las que me mantuvieron firme en mi propósito. Durante un tiempo lo pasé mal, me cambió el humor, pero a día de hoy casi ni me acuerdo; pero hay que ser fuerte y confiar en que voy a conseguir ser una exfumadora el resto de mi vida.

Os animo a participar en la experiencia de los grupos.

Elena  
2006