



CERTIFICADO DE NIVEL INTERMEDIO B2 - MODELO 1  
INGLÉS  
MEDIACIÓN LINGÜÍSTICA ORAL  
Preparation Time: 4 minutes / Speaking Time: 2-3 minutes

You have a British friend who wants to give up smoking. However, he is really worried because he has tried hard several times but he hasn't been successful. You have found this article below. Explain the most relevant information to him.

Dejar de fumar no es una tarea fácil, ya que estamos hablando de una adicción, y la mayoría de los fumadores se preguntan cómo hacerlo. El primer paso y el más fácil es reconocer y ser conscientes de los problemas que este consumo puede ocasionar a nuestra salud y a la de las personas de nuestro entorno. La siguiente infografía ha sido elaborada para ayudarle en el proceso de abandono del tabaco.

## Consejos para dejar de fumar

**La decisión de dejar de fumar:**

- Decide anticipadamente la fecha en que dejarás de fumar. Esta fecha será inamovible, y dejarás el tabaco totalmente, de golpe (no sirve "fumar menos").
- Haz público tu objetivo a tu entorno, familiares y amigos, para recibir su apoyo y ayudarte en este paso.

**Los días previos a dejar de fumar:**

- No compres un paquete de tabaco hasta que hayas finalizado totalmente el paquete anterior. No compres dos paquetes seguidos de la misma marca, y procura comprar marcas que te gusten menos.
- Establece horas para no fumar. Cuando tengas ganas de fumar, espera 1-2 minutos, respira profundamente varias veces y piensa si realmente lo necesitas. Tira los pitillos cada vez más largas. (Menos consumidas)

- Cambia los hábitos y rutinas de tu conducta relacionados con el tabaco los días antes de dejar de fumar. Haz ejercicios respiratorios de relajación: inspira profundamente y suelta poco a poco el aire por los pulmones, durante todo el día. Limpia las diferentes habitaciones dónde estés habitualmente y líbralas del olor de tabaco. Deja de fumar en estos sitios.