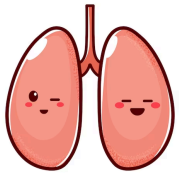
RESPIRA LIBRE: *Un viaje contigo* para dejar de fumar y vapear

De Neurodivergente a Neurodivergente



Dra. Maru Quintana
Medicina Tudela

Un programa de **acompañamiento semanal en tiempo real**, con herramientas y estrategias **creadas para ti** brindándote apoyo **especializado en Medicina Integrativa**.

¿Cómo está organizado?

MES 1: Preparándome para dejar de fumar. Aprendiendo de mí misma
MES 2: DÍA X y construcción de nuevos hábitos
MES 3: Una vida nueva RESPIRANDO LIBRE

Durante el primer mes seguirás fumando y lo dedicaremos a explorar las características de tu hábito y prepararte para el **DÍA X: el día en que dejarás de fumar.**

Es el mes más potente del Programa y lo que en él descubras sobre tu hábito será clave para lograr tu meta y sobre todo para lograr sostenerla.

El DÍA X será el primer día del segundo mes del programa: durante este segundo mes realizaremos actividades que te **sostendrán durante el período de abstinencia física y psicológica con herramientas para superarlas**.

Sustituiremos gradualmente tus rutinas relacionadas al tabaco con otras que habremos contemplado en la primera fase.

El **tercer mes** será para **mantener y fortalecer las rutinas y convicciones** que has desarrollado durante el tiempo previo. Te despedirás del hábito habiéndolo suplido por nuevas costumbres y podrás disfrutar de otras maneras.

Te quedarás con el gusto de haberte cumplido a tí misma!

¿Qué incluye acompañamiento 1:1 en el Programa RESPIRA LIBRE?

INCLUYE el E-Book Interactivo RESPIRA LIBRE - GRATIS!

Nos guiará en nuestro trabajo juntas

INCLUYE 12 encuentros 1:1, uno por semana

★ Vía Google Meet
★ De 30 minutos de duración

INCLUYE seguimiento por **vía Whatsapp con la Dra. Maru** durante los 3 meses de duración del Programa RESPIRA LIBRE

INCLUYE disponibilidad del correo electrónico *medicinatudela@gmail.com* para recibir dudas, reflexiones, comentarios!

INCLUYE tu **GUÍA SEMANAL DE ACTIVIDADES**
que miraremos juntas en nuestros encuentros semanales,
para sostenerte a través de los momentos duros y apuntarte tus progresos

¿Cómo es el calendario semanal de tu Programa RESPIRA LIBRE?

★ Semana 1: Mi Historia con el Tabaco
★ Semana 2: Mis motivos para dejar de fumar
★ Semana 3: El espacio que ocupas en mi vida
★ Semana 4: Despidiéndome del cigarro
★ Semana 5: DÍA X - Mis primeros días RESPIRANDO LIBRE
★ Semana 6: Kit de Emergencia para momentos duros
★ Semana 7: ¿Y el espacio vacío?
★ Semana 8: Disfrutando del No Fumar
★ Semana 9: Obtengo Recompensas Distintas
★ Semana 10: Consumo consciente en sustitución del cigarro
★ Semana 11: Prevengo las Recaídas
★ Semana 12: Celebración y Despedida

¿Qué beneficios ofrece dejar de fumar contando con el Acompañamiento 1:1 de Maru?

★ Te sentirás **acompañada, a tu ritmo y en tus tiempos**
★ Te ofreceré **asesoría especializada en Medicina Integrativa y Neurodivergencias**, tomando en cuenta tus necesidades y metas personalizadas
★ Tendrás un **espacio de apoyo** y sostén para animarte y aclarar tus dudas
★ **Está demostrado que quienes dejan de fumar acompañado tienen 4 veces más posibilidades de hacerlo con éxito que quienes lo hacen por su cuenta**

Costos del Programa RESPIRA LIBRE
Acompañamiento 1:1 con la Dra. Maru

125 euros cada fase
Total: 375 euros

COMODIDADES DE PAGO:

Opción **PARCIAL**: en **tres pagos** de **125 euros (uno cada mes)**

Opción **TOTAL**: **CON DESCUENTO DEL 10%**
en un solo pago de 337.50 euros

INCLUYENDO:

★ E-Book Interactivo RESPIRA LIBRE
★ Con información especializada en Medicina Integrativa y Neurodivergencias
★ GUÍA SEMANAL DE ACTIVIDADES
★ SESIÓN 1:1 CADA SEMANA con la Dra. Maru
★ Acompañamiento semanal durante las 12 semanas de duración del Programa
★ Disponibilidad vía Whatsapp y correo electrónico para acompañarte

¿Por qué RESPIRA LIBRE es un Programa para dejar de fumar diferente a otros?

★ Serás acompañada por la **Dra. Maru, Médica Neurodivergente con enfoque Integrativo**, en **tiempo real durante las 12 semanas** que dura el Programa
★ **Maru Compartirá contigo su propia experiencia** dejando de fumar
★ Está diseñado con la colaboración de **Cristina Padrón, experta en Neurodivergencias y CEO de C. Padrón Salud Mental**
★ Tendrás un espacio para aclarar las **dudas** que surjan y hacer los ajustes necesarios
★ Está diseñado desde la autocompasión y **sin satanizar el hábito de fumar,** porque ha sido una ***parte importante de nuestra historia***
★ Sin culpas, sin presiones, orientado a ganar **libertad de la adicción**
★ Se apoya en **herramientas psicológicas** que se enfocan en la comprensión del hábito para poderlo sustituir y también te otorgará recursos más **prácticos**
★ **Costo accesible y posibilidad de fraccionamiento de pago**

¿Cómo se vería el Cronograma de mi proceso en el Programa 1:1 RESPIRA LIBRE?

Semana	Contenido GUÍA SEMANAL de actividades	SESIÓN 1:1 CON MARU
1	Mi Historia con el Tabaco	✅
2	Mis motivos para dejar de fumar	✅
3	El espacio que ocupas en mi vida	✅
4	Despidiéndome del cigarro	✅
5	DÍA X: Mis primeros días RESPIRANDO LIBRE	✅
6	Kit de Emergencia para momentos duros	✅
7	¿Y el espacio vacío?	✅
8	Disfrutando del No Fumar	✅
9	Obtengo Recompensas Distintas	✅
10	Consumo consciente en sustitución del tabaco	✅
11	Prevengo las Recaídas	✅
12	Celebración y Despedida	✅

¿Me podrías dar un ejemplo con fechas específicas de cómo serían los tiempos en mi Programa 1:1 RESPIRA LIBRE?

Por *ejemplo*:

Si comienzas el DÍA: 1 DE DICIEMBRE
Tu DÍA X (último día de fumar) será el: 1 DE ENERO
Y habrás dejado de fumar al terminar el Programa RESPIRA LIBRE el día: 1 DE FEBRERO

Si comienzas el DÍA: 1 DE ENERO
Tu DÍA X (último día de fumar) será el: 1 DE FEBRERO
Y habrás dejado de fumar al terminar el Programa RESPIRA LIBRE el día: 1 DE MARZO

POLÍTICA DE FUNCIONAMIENTO, AGENDA Y CANCELACIÓN

1. **El diseño de este cronograma ha sido basado en la evidencia que demuestra los tiempos más estadísticamente convenientes** para lograr con éxito el abandono del hábito de fumar.

2. Será personalizado en cuanto a tus objetivos y necesidades, pero **no se permiten pausas en el Programa RESPIRA LIBRE ni retrasos en el calendario** (ni de tu parte ni de la mía), porque el Programa pierde efectividad y aumenta el riesgo de recaída, perjudicando tu salud física y mental.

3. **El esquema de tiempo del Programa RESPIRA LIBRE no puede modificarse acortando ni prolongando sus tiempos** (entre otros motivos, primordialmente porque está demostrado que **pierde su efectividad**).

4. En este sentido, aunque trabajamos con la mayor flexibilidad de contenidos posible, **el calendario del Programa RESPIRA LIBRE es estricto para que pueda funcionarte**.

5. Existen muchos enfoques para dejar de fumar: el nuestro es **gentil, compasivo, amable y lo más realista y personalizado posible**. Así que mi opinión sobre tu caso es tan importante como la tuya.

6. **No trabajamos con autoexigencia feroz. Trabajamos con amor feroz.**

7. **Y adherencia al calendario propuesto.**

8. El contenido de las actividades del Programa RESPIRA LIBRE es estandarizado en cuanto a los aspectos que abarca, pero lo que trataremos en cada uno de esos contenidos será **personalizado** y se adaptará según lo que encontremos en nuestras sesiones. **Cada proceso es distinto.**

9. El pago de la Opción TOTAL o PARCIAL del Programa RESPIRA LIBRE **se realizará siempre antes de la primera sesión con la Dra. Maru, como mínimo 72 horas antes de la fecha escogida** para dicho encuentro. Sucesivamente, siempre debe hacerse el pago por Opción PARCIAL **al menos 72 horas antes de la primera sesión de cada mes.**

10. **Si adquieres el programa, debes reservar las 4 citas de cada mes antes de que comience dicho mes. Podrás hacerlo una vez que hayas realizado el pago.**

11. **<u>MÉTODOS DE PAGO:</u>**

- Puedes hacer el pago por **TRANSFERENCIA** a este número de cuenta:
    - ES 84 0182 4383 9102 0177 8144
    - A nombre de María Eugenia Quintana
    - Concepto: Programa RESPIRA LIBRE seguido de TU NOMBRE
- Por **Bizum** al teléfono: +34672771317
    - A nombre de María Eugenia Quintana
    - Concepto: Programa RESPITA LIBRE seguido de TU NOMBRE
- Por **Paypal**
    - Encontrarás el enlace en la página: https://www.medicinatudela.com/terminosycondiciones

12. Si por algún problema cancelas alguno de nuestros encuentros tendrás que hacerlo **siempre 72 horas antes del mismo o se perderá la cita**.

13. **<u>Podrás reagendarla en una oportunidad, siempre dentro de la misma semana. Si no lo haces, se perderá esa sesión y continuaremos con el programa. No se modifica el calendario ya pautado en nuestro primer encuentro (no se "arrastra" la fecha de todas las citas a partir de la que suspendiste)</u>**

14. Si por **<u>causas de fuerza mayor (enfermedad justificada con informe médico, accidente, problemas legales o burocráticos, catástrofes naturales/políticas):</u>**
    a. Decides **no iniciar** el Programa RESPIRA LIBRE que ya has pagado **(sea en la opción de pago parcial o total) <u>no habrá reembolso del dinero</u>**
        - Podrás **<u>pausar</u> el Programa RESPIRA LIBRE durante un máximo de 6 meses (si no lo has iniciado)**
    b. Decides **abandonar el Programa RESPIRA LIBRE después de haberlo iniciado** (sea en la opción de pago parcial o total) **<u>no habrá reembolso del dinero</u>**
        i. Podrás **<u>pausar</u> el Programa RESPIRA LIBRE durante un máximo de 1 mes si ya lo habías iniciado**.
    c. ***<u>Pasados estos plazos de tiempo expuestos NO SE REINICIA EL PROGRAMA NI SE REEMBOLSA EL PAGO.</u>***

Recuerda que **el Programa RESPIRA LIBRE tiene unos tiempos muy bien pensados que debemos respetar** si queremos que los efectos de los ejercicios y esfuerzos realizados den sus frutos. **<u>Si lo dilatamos o entorpecemos, perderá su efectividad</u>.**

Gracias por estar aquí y

TE ESPERO DENTRO!

Con cariño, Maru