

Potty Pointers

Llamados de atención

Es fácil ignorar las posibles consecuencias de las malas conductas de control de la salud y las finanzas. Esto es así hasta que las consecuencias nos afectan a nosotros o a algún ser querido. Los eventos que cambian vidas generalmente proporcionan la motivación que la gente necesita para cambiar.



No espere a tener un ataque cardiaco o diabetes. No espere a tener una crisis financiera o que sus deudas pasen a una agencia de cobro. Responda ahora ante los llamados de atención.

- **Identifique ahora los llamados de atención más importantes** de su vida. Reflexione acerca de su salud y de sus finanzas personales. ¿Hay cambios que debería realizar?
- **Piense qué podría suceder** si no cambia. Si no realiza ejercicios, estará más propenso la obesidad, las enfermedades cardiacas, la diabetes y la osteoporosis. Si tiene demasiadas deudas o sus ahorros son inadecuados, su estabilidad financiera puede correr riesgo.
- **Realice un plan** para responder los llamados de atención. Tome medidas para mejorar su salud e incrementar su patrimonio.



Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth.™

- Visite nuestro sitio web en arfamilies.org.
- Likes Arkansas Saves en Facebook.
- Siga a la Dra. Laura Connerly en Twitter.



UofA **DIVISION OF AGRICULTURE**
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System