

Potty Pointers

Pequeños pasos para la salud y el bienestar

Investigadores identificaron estrategias comprobadas de cambio de comportamiento que le pueden ayudar a tomar determinaciones con respecto a las resoluciones para este nuevo año. Utilice estas estrategias para lograr sus propósitos financieros personales y de salud. Aquí se detallan algunos consejos para ayudarle a comenzar:

- **Establezca objetivos específicos** — El cambio de comportamiento tiene más posibilidades de producirse si escribe los objetivos. Incluya un plazo de tiempo y monto de dinero o un punto de referencia de salud.
- **Piense en positivo** — las personas con pensamientos negativos se rinden más rápido que aquellas con una mirada positiva. Utilice términos positivos cuando escriba los objetivos.
- **Busque un lugar para empezar** — la idea de cambiar hábitos de largo plazo puede ser abrumadora. La procrastinación puede descarrilar su resolución. A veces, las personas quieren cambiar pero no están seguras por dónde empezar. Puede realizar algunas investigaciones para buscar recomendaciones que pueda aplicar para lograr su objetivo. Una fuente sensacional de información imparcial sobre salud y bienestar es www.arfamilies.org.
- **Liste las medidas de acción personales** — seleccione las medidas de acción específicas que puede realizar para lograr su objetivo.

Por ejemplo, aumentar los ahorros un 1% o comer 2 porciones de frutas todos los días.

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



Small Steps to Health and Wealth™
ARKANSAS

U of A DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System