

Potty Pointers

Controle su entorno

Un entorno correcto facilita el mejoramiento de las prácticas de salud y las conductas de administración del dinero. Asimismo, un entorno inadecuado puede llevarlo por mal camino. El término “control de estímulo” se refiere al cambio del entorno para inspirar ciertas conductas.




Tome medidas para controlar su entorno:

- 1. Identifique los entornos negativos.** ¿Intenta recortar los gastos? Las vidrieras pueden ser un entorno negativo.
- 2. Evite los estímulos negativos.** ¿Piensa realizar ejercicios después del trabajo? No se siente en la sala de estar y encienda la televisión.
- 3. Utilice el estímulo positivo.** ¿Quiere disminuir el consumo de comida chatarra? Compre refrigerios saludables. Lávelos y prepárelos para servir.

Algunos elementos vitales están fuera de control. Por ello, sea asertivo para controlar las cosas que puede controlar. Cree un entorno positivo 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