

Potty Pointers

Recompéñese por el éxito



Felicitaciones por comenzar su recorrido hacia una mejor calidad de vida. ¿Bajó algunas libras? ¿Comenzó a realizar ejercicios? ¿Disminuyó sus deudas? ¿Aumentó los ahorros para jubilación? ¡Qué bien! Alégrese. La celebración lo ayudará a mantenerse motivado.

Siga estos pasos para recompensarse por su éxito:

- **Identifique puntos de progreso para celebrar durante el recorrido.** Si su objetivo es generar un fondo de ahorros para emergencias de \$5.000, puede celebrar cada vez que suma \$1.000. Si trabaja para lograr un peso saludable, celebre cada descenso de 5 libras.
- **Realice un seguimiento de su conducta.** Los registros escritos le indican cuando alcanza puntos de progreso y llega el momento de celebrar.
- **Planifique recompensas y celebre.** Permítase sentirse bien por alcanzar sus metas. Tómese tiempo para hacer algo que le gusta, como mirar una película, salir con amigos o disfrutar de una cena familiar especial.

Está haciendo un excelente trabajo para alcanzar sus objetivos de salud y patrimoniales. ¡Siga así!



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