

# Potty Pointers

## Prevea los obstáculos y prepárese para las recaídas



Pueden presentarse obstáculos en su recorrido hacia una mejor salud y un mayor patrimonio. No se rinda. Realice un plan para superar los obstáculos y las recaídas.

### Algunas estrategias que pueden servirle:

- **Equilibrio y compensación.** Supongamos que ha caído ante la tentación de un postre alto en calorías. Piense en formas de equilibrar y compensar su dieta. Podría comer menos calorías los días siguientes o realizar ejercicios para quemar las calorías extra.
- **Reencamínese.** Si pincha una rueda, no significa que no va a finalizar el viaje. Está bien detenerse y arreglar las cosas en el camino. Una pérdida de ingresos significa que tendrá que ajustar su plan de gastos. Una lesión deportiva significa que tendrá que bajar el ritmo durante algunas semanas.
- **Aprenda la lección.** Considere cada retroceso como una oportunidad de aprendizaje y no como una señal de fracaso. Utilice lo que ha aprendido para desarrollar una respuesta planificada para la próxima vez.



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

- Visite nuestro sitio web en [arfamilies.org](http://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*