

# Potty Pointers

## Concientización llevan a cambios



Es fácil desconectarse de la realidad de las prácticas financieras y de salud. Esta desconexión es un rechazo y puede ser un verdadero problema si está intentando mejorar su salud o bienestar. En realidad, la concientización es necesaria para el cambio de comportamiento. Existen cinco “palabras clave” de cambio de comportamiento: concientización, habilidad (habilidad para hacer cambios), ambición (deseo de cambiar), actitud (ser positivo sobre el cambio) y acción (tomar las medidas necesarias). El primer pequeño paso hacia un cambio positivo es ser consciente de su situación actual y las prácticas.

**1. Pregúntese si siente un rechazo.** Reconozca completamente su situación actual. Analice la evidencia visible. ¿Cuál es su puntaje crediticio? ¿Su deuda es menor al 20%? ¿Tiene un poder adquisitivo positivo? ¿Tiene un peso saludable? ¿Cómo está su presión sanguínea?

**2. Mantenga registros escritos.** Registre los gastos durante dos meses. La mayoría de las personas no tiene idea de la cantidad de dinero que gasta mensualmente en expensas incidentales como los alimentos y el entretenimiento. Mantenga un diario de su dieta y registre todo lo que come durante dos semanas.

**3. Identifique los cambios necesarios.** Utilice sus registros para encontrar las áreas donde es necesario un cambio. Se puede utilizar un registro de gastos para confeccionar un presupuesto. El diario de dieta puede ayudarle a identificar las posibles dificultades.



**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*