

Potty Pointers



Desempaque el equipaje de la niñez

Las experiencias de la niñez pueden influir en la salud y el bienestar. Adquirimos creencias de nuestras familias y cultura. Sus decisiones actuales están influenciadas por lo que vio y escuchó desde que era niño. Una vez que comprende los orígenes de sus creencias, puede desempacar cualquier equipaje que lo haya estado reteniendo. “Equipaje” incluye cualquier creencia falsa que distorsione el pensamiento racional. Algunos ejemplos son: “No puede cambiar los genes de mala salud” o “Es normal tener una deuda alta en la tarjeta de crédito.” Avance para mejorar su salud e incrementar su bienestar. Avance de la siguiente manera:

1. Reflexione sobre su niñez y las experiencias de vida con respecto a la nutrición, la dieta, el ejercicio físico, la salud y la administración económica. ¿Reconoce algunos de esos pensamientos o sentimientos como falsos o irracionales?

2. Convierta el equipaje en mensajes positivos. En lugar de pensar “No puedo controlar los genes de mala salud,” diga “Puedo mejorar la calidad de mi salud con dietas y ejercicios.”

3. Debata sobre los mensajes positivos con un amigo. Compartir los nuevos pensamientos positivos ayuda a incluirlos en su filosofía personal.



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