

# Potty Pointers

## Controle su destino

¿Es usted el amo de su propio destino? ¿O está su futuro en manos del destino? Las personas tienen un locus de control interno o externo. **El Locus de Control (LC)** se refiere a su visión de cómo sus acciones afectan su vida. Con el LC interno, las personas sienten que tienen el control. Con el LC externo, las personas responsabilizan a la suerte, al destino y a otras personas por los resultados de la vida. El LC interno ayuda a mejorar las conductas de control de la salud y el dinero.



Entonces, ¿qué sucede si usted tiene un LC externo? No se desespere. Puede pasar a tener un LC interno. Para lograrlo:

- Realice una encuesta en línea para conocer más sobre su LC.
- Realice una lista de las fuerzas externas a las cuales culpa por sus malas prácticas de control de la salud y el dinero.
- Analice de qué forma sus decisiones y sus acciones afectaron el resultado de los acontecimientos de la vida.
- Fije objetivos pequeños, rápidos, y fáciles de alcanzar. Concéntrese en sus propios esfuerzos. Celebre sus logros.

Tome el control. Descubra su poder para mejorar la salud e incrementar el patrimonio.

### 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

Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de Estados Unidos y Autoridades del Condado. El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas para todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el sexo, la edad, discapacidad, el estado civil o veterano, o cualquier otro estado protegido legalmente, y es un empleador de oportunidades equitativas y de acciones afirmativas.

