

# Potty Pointers

## Superar sus Miedos

¿Es usted una persona que asume riesgos? Todo cambio implica un riesgo. El miedo a asumir riesgos puede obstaculizar el logro de sus objetivos de salud y patrimoniales. Libérese de las excusas para seguir así.



### Miedos comunes relacionados con la salud:

- Miedo a que los controles de salud arrojen la existencia de una enfermedad.
- Miedo a cómo responderá la gente ante su “nuevo aspecto” después de bajar de peso.

### Miedos comunes relacionados con las finanzas:

- Miedo a perder dinero en inversiones.
- Miedo a conversar sobre las finanzas del hogar con la familia.
- Miedo a no saber tomar decisiones financieras acertadas.

### Asuma riesgos y ponga los miedos en su lugar:

- Evalúe el riesgo. Consulte las estimaciones de riesgo de diferentes enfermedades en [www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu). Realice la encuesta Investment Risk Tolerance Quiz y Financial Fitness Quiz en [www.rce.rutgers.edu/Money2000](http://www.rce.rutgers.edu/Money2000).
- Busque modelos para seguir. Seguir el modelo de una persona exitosa hace que los cambios resulten menos intimidantes.



- Anímesese: tenga fe y realice como mínimo un cambio positivo.

### 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