

# Potty Pointers

## Reciba ayuda y comprométase



The Beatles cantaban “Lo intentaré con algo de ayuda de mis amigos”. Todos necesitamos ayuda en algún momento. Hay personas que pueden proporcionar información, ofrecer apoyo o comprometerlo a mejorar su salud o incrementar su patrimonio.

- **Busque asesoramiento profesional.** Los dietistas certificados, médicos, entrenadores personales, planificadores financieros y asesores ofrecen asesoramiento especializado. Solicite recomendaciones o referencias.
- **Reciba apoyo** Rodéese de personas que lo apoyen y que alienten sus esfuerzos. Puede ser un grupo informal de familiares, amigos o compañeros de trabajo. Consulte en hospitales u organizaciones comunitarias para buscar grupos formales de apoyo sobre diabetes, pérdida de peso u otros problemas de salud.
- **Comprométase.** Es más probable que se levante para ir a realizar su carrera diaria si su amigo lo está esperando en la pista. Es más probable que restrinja su impulso de comprar si sus familiares lo están observando.

Si le ha resultado difícil cumplir con sus objetivos, puede necesitar un poco de ayuda de sus amigos. No sienta que tiene que hacerlo todo solo.

Pida refuerzo.



### 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