

Potty Pointers

Automatica los Buenos Hábitos



Los nuevos hábitos son más fáciles de mantener si los automatiza. No da cabida a poner en duda sus decisiones o convencerse a sí mismo. Automatica lo más posible sus hábitos personales de salud y finanzas.

Automatica los hábitos de salud:

- Desarrolle una rutina de ejercicios que sea parte regular de sus actividades diarias o semanales.
- Realice controles de salud en forma rutinaria. Anote las fechas de su examen físico anual, su examen de vista y sus controles dentales.
- Utilice plantillas de planificación de menús para asegurarse de comer las cantidades recomendadas de frutas, vegetales, proteínas y productos lácteos.

Automatica los hábitos relativos al dinero:

- Utilice el depósito directo para su sueldo y deposite parte del sueldo automáticamente en una cuenta de ahorros.
- Inscríbase para realizar aportes de nómina automáticos para el plan de jubilación proporcionado por su empleador o para el depósito directo en IRA.
- Suscríbase al pago automático de facturas para los gastos fijos y regulares. No vuelva a pagar recargos por mora.



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