

Potty Pointers

Realice cambios graduales



Probablemente haya visto publicidades de productos que ayudan a dejar de fumar. Ayudan a los fumadores a reducir el consumo de nicotina de forma gradual. A mucha gente le resulta más fácil disminuir el consumo gradualmente que abandonar “de golpe”. Usted puede aplicar este principio para cambiar sus conductas de control de la salud y el dinero.

Imagine una escalera con cuatro escalones. En la parte superior se encuentra su conducta actual. En la parte inferior se encuentra su objetivo. En vez de realizar un salto gigante, avance gradualmente un escalón a la vez.

¿Es fanático de la leche entera, pero quiere cambiarla por leche descremada? Un cambio drástico puede resultar intolerable. En vez de ello, tome leche descremada al 2% durante algunas semanas. Después, cambie a leche descremada al 1% y, finalmente, pásese a la descremada.



¿Desea incrementar sus ahorros? Utilice el depósito directo para enviar parte de su sueldo a su cuenta de ahorros. Incremente el porcentaje gradualmente.

Piense en sus objetivos. Identifique acciones para lograrlos. Defina cuatro niveles para mejorar gradualmente su salud e incrementar gradualmente su patrimonio

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.



U of A **DIVISION OF AGRICULTURE**
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System