

Es tu oportunidad.....



“¿Eres una persona saludable? Puedes ser aún más saludable? Los medios de comunicación dicen que muchos americanos son obesos y no hacen ejercicio. ¿Eres tú uno de esos casos?”

El cambio hacia un estilo de vida saludable implica tiempo y esfuerzo. El mejor modo de comenzar es averiguar donde estás ahora y hacia donde quieres ir. Posiblemente ya posees algunas de las herramientas necesarias para realizar este cambio en tu vida y sólo necesitas de un empujoncito.

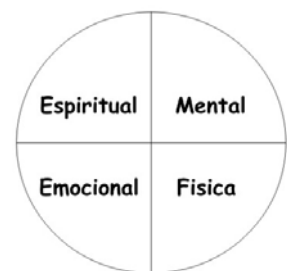
Para comenzar, hazlo promoniéndote metas. Una meta es algo que quieres lograr. Hay metas a corto y a largo plazo. Puedes descubrir nuevas metas una vez que has avanzado hacia una meta previa. Es muy emocionante proponerse metas porque ellas representan nuestro potencial.

Vamos.....

¿Dónde te encuentras ahora?

Para comenzar, ¿qué quieres cambiar? Tu salud se basa en El Círculo de Bienestar* que contiene al menos cuatro partes; Espiritual, Mental, Emocional, y Física. Ninguna de las ellas es más importante que las otras.

CIRCULO DE BIENESTAR*



* Adaptado de "Inicio Saludable", de Tribu Sioux Roca Parada.

¿Cómo determinas dónde te encuentras ahora? Evalúa tu Círculo de Bienestar. Una forma de hacerlo es:

- ◆ **Antropometría** (medición de tu peso, altura, y circunferencia del cuerpo).
Si quieres que tu meta sea un cuerpo más delgado y saludable, tomar estas medidas te permitirá fijar algunas metas concretas.
- ◆ **Historia de Actividad Física** - Escribe tu rutina diaria. ¿Qué tan activo-eres?
- ◆ **Evaluación alimenticia** - Evalúa tu dieta anotando los alimentos que has comido en las últimas 24 a 48 horas. ¿Obedeces las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos?
- ◆ **Paz Interior (Felicidad)** - Pregúntate que tan feliz te sientes ¿Tienes una visión positiva de la vida?

* Adaptado de "Inicio Saludable", Tribu Sioux Roca Parada".

Determinando una meta:

Comienza por decir dónde quieres estar en cinco años.

Escribe un párrafo describiendo cómo te gustaría que fuese tu vida en cinco años. Haz una lista detallando cómo quieres que sean tus prácticas de vida.

Luego, haz un plan de como lograrlas. Proponte metas de corto plazo. Comienza con una que sea fácil de lograr. El tener éxito al comienzo es una motivación importante para el resto del proceso.

Proponte una meta para ti mismo/a:

1. Decide que quieres cambiar.

2. Determina límites de tiempo para conseguir lo propuesto.

"Discutamos sobre tu meta"

- ✓ ¿Es realista tu meta?
- ✓ ¿Qué haces ahora que te ayudará a lograr tu meta?
- ✓ ¿Qué puedes comenzar a hacer para encaminarte al logro de tu meta?
- ✓ ¿Hay algo que no estás dispuesto/a a hacer o dejar de hacer?

Ahora planifica cómo harás para reforzar la conducta deseada. Hay cosas que funcionan para algunos y para otros no. Decide que es lo mejor para ti.

Modos de reforzar las metas:

- 1 Escribe diariamente.
- 2 Encuentra un compañero/a de apoyo.
- 3 Únete a un grupo.
- 4 Planifica celebraciones para festejar el logro de metas.

¿Cuándo logres tus metas, habrás terminado?

Si logras tus metas rápidamente, deberías relajarte y regresar a tus conductas y hábitos anteriores? No.

Una vez que has logrado una meta, es importante hacer de la nueva conducta un hábito!



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.