

# Plan para desarrollar hábitos

El desarrollo de nuevos hábitos saludables es una parte importante de lo que debemos hacer para lograr nuestros objetivos a largo plazo. Por ejemplo, el objetivo de mejorar su salud no puede lograrse sin hábitos como la alimentación saludable o el ejercicio. La creación de un plan para desarrollar hábitos le ayudará a comenzar.

## instrucciones

### Paso 1: Relacione su nuevo hábito con un hábito existente.

Relacionar los hábitos nuevos con las cosas que usted ya hace es una manera eficaz de incorporarlos a su rutina. En vez de planear que usted saldrá a caminar más tarde, planea "salir a caminar todas las tardes justo después de comer".

Después de       *hábito existente*      , esto es lo que haré:       *nuevo hábito*      .

### Paso 2: Recompense el éxito.

Cada vez que usted tenga éxito, regálese una pequeña recompensa. Las recompensas no deben contradecir su hábito (por ejemplo: un gran postre después de una comida saludable) y deben ser algo que usted pueda hacer con regularidad. Incluso las pequeñas recompensas sirven para reforzar un hábito nuevo.

Después de       *hábito nuevo*      , mi recompensa será       *recompensa*      .

## ejemplos

**Paso 1:** Después de *cepillarme los dientes en la noche*, esto es lo que haré: *10 flexiones de brazos (lagartijas)*.

**Paso 2:** Después de *hacer 10 flexiones de brazos*, mi recompensa será *relajarme durante 30 minutos*.

**Paso 1:** Después de *subirme al autobús para ir al trabajo*, esto es lo que haré: *practicaré respiraciones profundas durante 10 minutos*.

**Paso 2:** Después de *practicar respiraciones profundas*, mi recompensa será *escuchar música*.

## práctica

### Paso 1: Relacione su nuevo hábito con un hábito existente.

Después de \_\_\_\_\_, esto es lo que haré: \_\_\_\_\_.

### Paso 2: Recompense el éxito.

Después de \_\_\_\_\_, mi recompensa será \_\_\_\_\_.