Cómo cambiar su vida

en 8 pasos

Crear hábitos saludables no tiene por qué ser abrumador ni aburrido. Una de las mejores formas de crear hábitos constantes es agrupar hábitos, es decir, añadir un nuevo hábito a algo que ya se hace.

1 ¿En qué consiste el agrupamiento de hábitos?

El agrupamiento de hábitos consiste en añadir un nuevo hábito justo antes o después de algo que ya se hace todos los días.

Por ejemplo, para decir que quiere mover el cuerpo a diario, diría: "Después de lavarme los dientes, haré estiramientos".

2 Empiece con un desencadenante

Elija algo que ya haga a diario, como lavarse los dientes, desayunar, enchufar el teléfono o volver a casa del colegio.

Por ejemplo, "Cuando enchufe el teléfono para cargarlo, haré 10 sentadillas".

3 Hágalo corto y simple

Cuanto más pequeño sea el hábito, más fácil será mantenerlo. Siempre puede ampliarlo más adelante, así que no sienta la presión de empezar a lo grande.

Por ejemplo, "Cuando llegue a casa del colegio, en lugar de revisar el teléfono, daré un paseo de 10 minutos".

4 Haga que tenga sentido

Elija combinaciones de hábitos que encajen de forma natural y no intente forzarlo.

Por ejemplo, no tiene sentido hacer ejercicio justo antes de acostarse. Si quiere hacerse tiempo para moverse más, haga un circuito de 15 minutos de ejercicio antes de ducharse.

5 Use un diálogo interior positivo

Háblese a sí mismo de un modo que le motive. Es más probable que sea constante con un hábito si lo mantiene positivo. En lugar de decir: "Uf, tengo que hacer ejercicio", pruebe con: "Hacer ejercicio me ayuda a despejarme. ¡Incluso 10 minutos son mejores que nada!".

Estos folletos son propiedad de Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics y Ohio Department of Health y no pueden ser alterados sin permiso expreso.

PMP PARENTING at Mealtime & Playtime

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Cómo cambiar su vida

en 8 pasos

6 Siga su progreso

Utilice un calendario, una aplicación o una lista de verificación para saber con qué frecuencia completa su grupo de hábitos. El progreso es más importante que la perfección. A medida que desarrolle su nuevo hábito, celebre los progresos realizados en lugar de lamentarse por los días en los que podría haberlo hecho mejor.

7 Haga ajustes si es necesario

Si su grupo de hábitos no funciona, cambie de desencadenante o simplifique su nuevo hábito.

Por ejemplo, si siente demasiado cansancio para levantar pesas después de clase, pruebe con yoga o un paseo en bicicleta de bajo impacto. Si el clima está demasiado mal para salir, modifique su entrenamiento para hacerlo adentro de casa. Si está demasiado satisfecho/a después de cenar, cambie el horario de hacer ejercicio a antes de cenar para que le resulte más fácil cumplir con este hábito.

8 Agrupe hábitos con amigos

Si quiere ser constante y hacerlo divertido, cree sus nuevos hábitos con un amigo.

Por ejemplo, su amigo y usted pueden jugar una partida de tenis juntos o ayudarse mutuamente a cumplir con sus ejercicios diarios enviándose una selfie cuando hayan terminado.

El agrupamiento de hábitos le ayuda a incorporar rutinas saludables a su vida diaria sin necesidad de cambiar por completo su estilo de vida.
Puede utilizar estos pasos con los hábitos nuevos que quiera crear: beber agua, leer un libro o meditar. Empiece poco a poco, sea constante y tome impulso paso a paso.
Asegúrese de celebrar sus victorias a medida que avanza.

Ohio AAP PMP Aplicación móvil

Busque Parenting at Meal y Playtime en Apple Store o Google Play

Aspectos destacados de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres accedan a ellos a pedido.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto que se envían mensualmente y/o para los hitos de edad.
- Registro fácil.
- Videos sobre alimentación, juegos, nutrición y mucho más.

Available on the App Store · GET IT ON Google Play

Estos folletos son propiedad de Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics y Ohio Department of Health y no pueden ser alterados sin permiso expreso.