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

Ohio Department of Health

¿NECESITA AYUDA PARA MANTENER HÁBITOS SALUDABLES?

Porque lo que es importante para usted también es importante para su salud.

¿QUÉ DETERMINA LAS DECISIONES QUE TOMAMOS SOBRE LA SALUD?

Al tomar decisiones relacionadas con la salud, como alimentarse de forma saludable, dejar de fumar, usar el cinturón de seguridad o iniciar un programa de ejercicio, intervienen diversos factores. Uno de los más importantes son los valores. Los valores representan nuestros principios personales, como priorizar a la familia o actuar con honestidad. Idealmente, estos principios orientan las decisiones que tomamos. Los valores suelen ocupar un lugar central en la forma en que los estudiantes o pacientes deciden cuidar su salud. Cuando las personas reconocen que el cuidado de su salud se relaciona con sus valores, con frecuencia les resulta más fácil encontrar la motivación necesaria para llevar sus creencias a la práctica.

¿QUÉ RELACIÓN TIENE MI MÉDICO CON MIS VALORES?

Su proveedor de atención médica puede ayudarle a reflexionar sobre los valores que guían su vida. En muchos casos, este profesional también puede ayudarle a identificar la relación entre sus valores personales y su salud. Esta conexión permite que su médico comprenda mejor qué le motiva y le apoye en el camino hacia una vida más saludable. Compartir con su médico aquello que es importante para usted facilita que ambos identifiquen estrategias eficaces y coherentes con sus prioridades y necesidades.

www.ohioaap.org • 614-846-6258
@OHPediatricians • AAPOhio • OhioAAP • @OhioAAP • ohioaap

IDENTIFIQUE SUS VALORES

Revise la lista que aparece a continuación y seleccione de tres a cinco aspectos que tengan mayor significado para usted. Luego, compártalos con su médico para que pueda conocerle mejor y dar inicio a una conversación productiva y orientada a su bienestar.

VALOR	Esto podría significar...
☐ Familia	tener una familia feliz.
☐ Amigos	ser un buen amigo y tener amistades cercanas.
☐ Salud	sentirme lo suficientemente bien como para hacer las cosas que quiero hacer.
☐ Respeto	sentir que los demás me escuchan y valoran mi opinión.
☐ Responsabilidad	cumplir con lo que dije que haría.
☐ Apariencia	sentirme bien con cómo me veo.
☐ Éxito/logros	desempeñarme bien en las cosas que son importantes para mí.
☐ Independencia	tomar mis propias decisiones.
☐ Generosidad	ayudar a los demás y no ser egoísta.
☐ Consideración	ser amable y atento con los demás.
☐ Honestidad	decir la verdad.
☐ Aceptación/ pertenencia	encajar o sentir que pertenezco a un grupo.
☐ Optimismo	mantener una actitud positiva y sentirme bien respecto al futuro.
☐ Espiritualidad	tener un propósito y un sentido en mi vida.
☐ Pareja	tener una relación saludable con mi pareja.
☐ Seguridad financiera	tener estabilidad económica.
☐ Activismo	intentar marcar la diferencia.
☐ Otro:	