



su salud **Y** bienestar

¿Está tomando resoluciones? ¿O está haciendo planes?

Haga participar a toda la familia, ¡las resoluciones y los planes no son sólo para los adultos!

Una resolución de Año Nuevo se toma y también se rompe fácilmente. Después de todo, es solamente una decisión. Ya sea que resuelva bajar de peso, ahorrar dinero o adoptar un estilo de vida más saludable, las resoluciones de Año Nuevo pueden ser difíciles de mantener. Para el día de San Valentín, la mayoría de las resoluciones de Año Nuevo son un recuerdo lejano. **Para hacer un cambio de vida verdadero, lo que debe elaborar es un plan**, con pasos de acción y un objetivo. Y aprender cómo establecer esos objetivos demanda práctica.

Demanda tiempo y un compromiso verdadero con su plan para que su resolución se convierta en un hábito. Si lo convierte en un proyecto familiar, el proceso puede ayudar a sus hijos a comprender que se necesitan tiempo y paciencia para hacer cambios.

Un objetivo pequeño, como levantarse media hora más temprano a la mañana, puede ser desafiante, pero **sólo demanda práctica**. Después de un tiempo, se convertirá en un hábito positivo, y la experiencia con un cambio pequeño puede motivarle a abordar un objetivo más grande como por ejemplo dejar de fumar o hacer ejercicio en forma regular.

Sus hijos pueden unirse al proyecto, y establecer algunos objetivos propios. Aprenderán a planear y manejar su tiempo y tomar buenas decisiones: habilidades que pueden tener un impacto duradero en el futuro.

Junto a su hijo, ¡establezca un objetivo saludable y cree un plan! Alcanzar un objetivo pequeño le dará la confianza para el próximo desafío.

Cómo planificar y alcanzar sus objetivos:

- **Sea tan específico como sea posible.** Tiene más probabilidades de tener éxito de ese modo. Por ejemplo, en lugar de decir que desea hacer más ejercicio, establezca un objetivo específico de caminar 30 minutos por día.
- **Anótelos.** Anote exactamente lo que desea lograr y colóquelo en un lugar en donde pueda verlo todos los días. Use frases positivas. Por ejemplo, en lugar de "Dejaré de comer comida chatarra", escriba "Elegiré alimentos más saludables".
- **Sea realista.** Asegúrese de que sus objetivos estén a su alcance. Tenga en cuenta sus finanzas, sus horarios y sus circunstancias personales; y no intente cambiar demasiado de golpe.
- **Desarrolle un plan de acción.** Cree una línea de tiempo que incluya pasos hacia su objetivo. Establezca plazos para cada paso y táchelos a medida que avance, le ayudará a mantenerse motivado.
- **Crea en usted mismo.** Tenga una actitud positiva con respecto a su progreso. Comparta su progreso con un amigo o establezcan juntos un objetivo con el cual trabajar juntos. Por ejemplo, podría invitar a un amigo a caminar con usted regularmente. Si alguien le espera, es difícil convencerse de no ponerse las zapatillas y salir. Haga que puedan contar el uno con el otro.
- **Sea flexible.** Tenga en mente que pueden ocurrir recaídas. No se desaliente ni abandone.
- **Pida ayuda.** Si se estanca o necesita aliento, no tenga miedo de hablar al respecto. Podría sorprenderse con el tipo de apoyo que la gente tiene para ofrecer.
- **Recompénsese.** Reconozca sus logros, inclusive los pequeños. Alcanzar un objetivo demanda mucho trabajo y debe sentirse orgulloso de su esfuerzo.

Tener objetivos claros y un plan puede unir a su familia y ayudarles a todos a mantenerse saludables durante todo el año. ¡Haga que este Año Nuevo cuente y cree un plan para cumplir sus resoluciones!

Fuente: CIGNAbehavioral.com/FindWorklifeResources/PersonalGrowth





Tener un plan es la mejor manera de hacer un cambio de vida, ya sea grande o pequeño. Es la diferencia entre un objetivo y un deseo.



consejo del mes de enero

Si perdió de vista sus objetivos de salud durante los días festivos, estos pasos simples le ayudarán a retomar el buen camino de la alimentación equilibrada.

- **No saltee comidas** para compensar la sobrecarga temprana de calorías, sólo regrese a las porciones "normales".
- Asegúrese de **tomar mucha agua** todos los días: le ayuda a tener menos hambre.
- **Reemplace** los bocadillos de los días festivos con frutas o verduras crudas.
- **Limite** las bebidas alcohólicas y con azúcar.

Este mes en myCIGNA.com

Comience el año bien, realice la **evaluación de salud** en la pestaña myHealth (miSalud). Obtendrá información sobre en qué debe concentrarse en el año por delante, y los cambios que debe considerar para vivir más saludable en 2009. Puede ayudarle a:

- **Identificar** afecciones médicas y riesgos a la salud;
- **Controlar** su estado de salud personal; y
- **Aprender** más sobre la atención preventiva.

La evaluación de salud está disponible para los miembros de CIGNA y para los miembros de su familia de 18 años y más.

CIGNA ofrece herramientas tales como la evaluación de salud en myCIGNA.com para ayudarle a aprovechar al máximo el tiempo que pasa planeando, administrando y comprendiendo sus beneficios de salud.

