

# El camino a buenos **HÁBITOS**



Los hábitos son aquellas conductas que tenemos en nuestra vida cotidiana. Estos deberían de ser beneficiosos para nuestro bienestar mental, físico y social<sup>1</sup>.



## ¿CONSIDERANDO UN CAMBIO?

¡Genial! Esto significa que ya estás en camino para lograr tus objetivos. Infórmate de las ventajas que traerá este cambio para tu calidad de vida, esto te ayudará a tomar una decisión.

## ¿YA TOMASTE LA DECISIÓN DE CAMBIAR?

¡Muy bien! Organizarte será parte fundamental de este cambio. Piensa en tus objetivos y en cómo alcanzarlos.

Por ejemplo, si quieres pasar menos tiempo frente al computador, planea los horarios que descansarás de la pantalla.



## ETAPA DE ACCIÓN

Ya vas en el camino hacia tus objetivos, poco a poco ves las mejoras en tu salud.

¡No te rindas!

## MANTENIMIENTO

¡Haz alcanzado tus objetivos! Felicidades, sigue así mantén tus nuevos hábitos de aquí en adelante.

Incluso puedes plantearte nuevos objetivos.

¡Todo depende ti!



## RECUERDA...



Las recaídas son parte del proceso, tranquilo.

Toma un respiro, párate y sigue adelante.

No estás solo, apóyate en tu familia y amigos.

