



Los hábitos saludables empiezan aquí

Los hábitos son cosas que hacemos sin siquiera pensar. Y la mayoría de la gente tiene más de lo que cree. A nuestro cerebro le gustan los hábitos porque liberan nuestra mente para pensar en otras cosas. A veces, desarrollamos buenos y malos por error. Pero hay maneras simples de hacer cambios saludables.

Entendiendo las 4 partes de un hábito

Todos los hábitos comienzan con una "señal" de que es hora de que hagas algo. He aquí un ejemplo de cómo funciona:

Señal	Antojo	Respuesta	Premio
Fuma cuando estás estresada.	Tienes un gran proyecto pendiente en el trabajo y no estás progresando. Entonces tu cuerpo comienza a sentir estrés y anhelas un cigarrillo.	You light a cigarette.	Te sientes más relajada.

5 pasos para crear o cambiar hábitos

Ya sea que desee crear un hábito nuevo y saludable o cambiar uno no saludable, tenga en cuenta estos sencillos pasos.

1

Empieza pequeño

Puede ser frustrante elegir un gran objetivo y quedarse corto. Pero dividirlo en pedazos más pequeños puede ayudar.

- Think of the health goal you want to reach.
- Ask yourself about small changes you can make to move toward your goal.
- Pick one and work to make it a healthy habit.



2

Elige una hora y un lugar

Es más fácil recordar hacer las cosas cuando las haces al mismo tiempo, en el mismo lugar. Aquí hay un ejemplo: "Saldré a caminar a las 3 PM en el parque".



3

Intenta apilar tus hábitos

¿Hay algo nuevo que quieras agregar a tu rutina? Intente deslizarlo en uno que ya tenga en su lugar. Aquí hay un ejemplo:

Vieja rutina antes de acostarse: lavarse la cara. Cepillando tus dientes. Lectura durante 30 minutos.

Nueva rutina para la hora de acostarse: Lavarse la cara. Tomando su medicina. Cepillando tus dientes. Lectura durante 30 minutos.



4

No pares, reemplaza.

Nuestros hábitos se vuelven parte de nosotros y nuestro cerebro se acostumbra al comportamiento. Así que intente reemplazar el que desea cambiar con algo más saludable.

Viejo hábito: comer helado después de la cena.

Nuevo hábito: comer helado bajo en grasa después de la cena.

Viejo hábito: Beber refrescos con el almuerzo.

Nuevo hábito: Beber agua con el almuerzo.



5

date tiempo

Por lo general, toma alrededor de 2 a 3 meses para que un cambio se convierta en un hábito. ¡Así que sé paciente contigo mismo y sé que llegarás allí!



Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más empresas del grupo Aetna, incluidas Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para información y no es una oferta o invitación a contratar. Los beneficios de salud y los planes de seguro médico contienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso. Consulte **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna®.