

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



PROPÓSITOS DE ANINOVO Como planificalos e cumprilos



A medida que o reloxo marca a medianoite do 31 de decembro, millóns de persoas en todo o mundo échense de esperanza e determinación, prometéndose a si mesmas que este será o ano en que finalmente cumprirán os seus propósitos de aninovo. Con todo, estatísticas sorprendentes revelan que máis do 80% destas persoas abandonan as súas metas antes de febreiro.

Este ano, cambia a estatística e converte os teus desexos en realidade.

Os propósitos de aninovo, desde perder peso ata aprender unha nova habilidade, ofrecen unha oportunidade fantástica para o crecemento persoal. Con todo, o verdadeiro desafío reside en como establecemos e perseguimos estas metas.



Como podemos converter estes soños anuais nunha realidade tanxible?

Pensa nos teus propios propósitos para este ano. Tal vez inclúan mellorar a túa forma física, aprender defensa persoal, a coser, un idioma novo ou incrementar a túa confianza? Non importa cuán grandes ou pequenos sexan, cada propósito ten o seu valor e o seu camiño cara ao éxito.

Estas propostas que che presentamos neste boletín poden servirvos tanto a vós, adultos, como para axudar aos vosos fillos/as a que cumpran os seus propios propositos para o novo ano.

FINALIDADES 2024

A medida que avanzamos en 2024, é un momento ideal para reflexionar e establecer obxectivos que marcan o rumbo para o noso desenvolvemento persoal e profesional. Os propósitos de 2024 non son só unha tradición de ano novo, senón unha poderosa ferramenta para catalizar cambios significativos nas nosas vidas. Establecer propósitos claros e alcanzables é o primeiro paso cara a un ano cheo de crecemento, logro e satisfacción persoal.



Neste espírito de renovación e progreso, recompilamos algúns dos propósitos máis comúns e motivadores para 2024. Estes exemplos van desde mellorar a saúde e o benestar ata promover o crecemento persoal e profesional. Estes son obxectivos que non só reflicten as nosas aspiracións máis comúns, senón que tamén ofrecen unha guía práctica e realista para aqueles que buscan facer de 2024 un ano verdadeiramente transformador.



Se os teus propósitos de 2024 céntranse en adquirir novas habilidades, mellorar a túa forma física ou alcanzar novos fitos profesionais, lembra que a clave do éxito reside na coherencia e na motivación. En cada paso desta viaxe, é fundamental buscar apoio, inspiración e recursos para axudarche a seguir o camiño e superar os desafíos que poidan xurdir. Coa dedicación e o enfoque correcto, os teus propósitos para 2024 poden converterse en logros tanxibles e unha fonte de orgullo persoal.

ESTABLECER FINS REALISTAS

É o primeiro e mais importante paso

As resolucións de Ano Novo deberían ser algo máis que aprobar desexos; deben ser obxectivos ben pensados e realistas.

Por exemplo, en lugar de simplemente propoñer que "perda de peso", especifique que "perda de 5 quilos en 3 meses". Este enfoque detallado fai que os teus obxectivos sexan máis tanxibles e alcanzables.

OBJETIVOS SMART

				
S	M	A	R	T
SPECIFIC (ESPECÍFICO)	MESURABLE (MEDIBLE)	ATTAINABLE (ALCANZABLE)	RELEVANT (RELEVANTE)	TIMELY (TIEMPO)
Los objetivos deben de plantearse de forma detallada y correcta.	Un buen objetivo puede medirse con facilidad.	Los objetivos no realistas pueden llevar al fracaso inmediato.	Los objetivos deben ser relevantes para tu empresa.	Un marco de tiempo apropiado es necesario para crear cierta urgencia.

Aplicar a técnica SMART para os seus fins. Isto significa que cada obxectivo debe ser específico, medible, alcanzable, relevante e temporal.

Por exemplo, se o teu obxectivo é mellorar a túa condición física, un obxectivo SMART podería ser "asistir a dúas clases no ximnasio cada semana durante tres meses"

ALGÚNS DOS EXEMPLOS MÁIS COMÚNS

Mellorar a Saúde Física

Quizais sexa o propósito máis común. Moitas persoas propuxéronse perder peso, mellorar a súa dieta ou aumentar a súa actividade física.

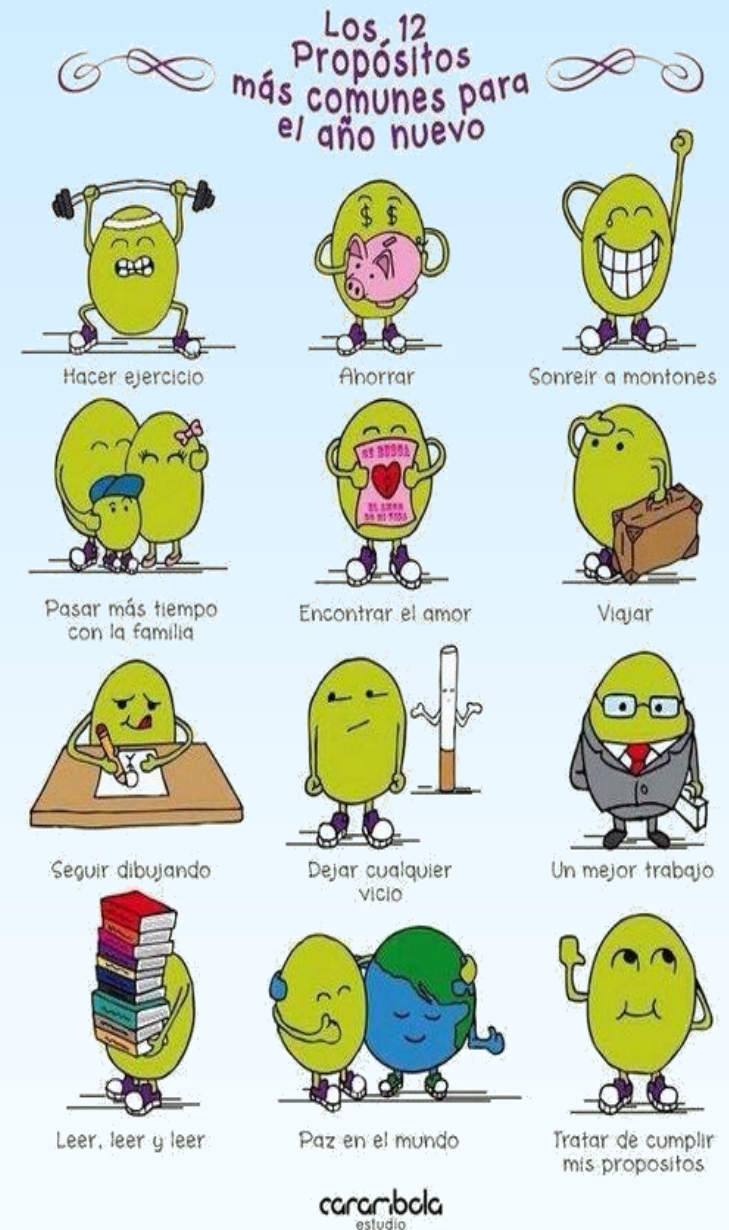
Por exemplo, un obxectivo podería ser asistir ás clases de Pilates dúas veces por semana ou correr 5 quilómetros tres veces por semana.

Incluír o deporte nos teus propósitos de ano novo non só é beneficioso para a túa saúde física, tamén ten un impacto positivo no teu benestar mental e emocional. O deporte pode ser un poderoso catalizador para o cambio persoal e un camiño cara a un estilo de vida máis saudable e activo.

Desenvolver Habilidades Persoais

Outro propósito popular é aprender unha nova habilidade ou afección, como tocar un instrumento, aprender unha nova lingua ou practicar artes marciais.

Por exemplo, tomar clases de guitarra unha vez á semana ou nun taller de cerámica.



Mellorar o benestar mental

Cada vez son máis as persoas centradas en fins relacionados coa saúde mental, como practicar a meditación, ler máis libros ou pasar tempo en actividades relaxantes.

Un exemplo pode ser meditar 10 minutos diarios ou ler un libro ao mes.

Tips para la buena salud mental



Avance na carreira profesional

Algúns propósitos céntranse no crecemento profesional, como conseguir unha promoción, aprender unha nova habilidade relacionada co traballo ou cambiar de carreira.

Un dos obxectivos pode ser completar un curso de certificación profesional en liña ou asistir a un obradoiro de desenvolvemento profesional cada trimestre.

¿POR DONDE EMPEZAR UN MEJOR AÑO?

(recuerda que las acciones "chiquitas" también cuentan)



@myhealthymindproject

TÉCNICAS PARA SEGUIR MOTIVADOS

A motivación pode flutuar, especialmente cando se trata de fins a longo prazo. Para estar concentrado, é fundamental lembrar por que comezaches. Escribe as túas razóns e colócaas nun lugar visible. Cando te sintas desanimado, estas razóns serán un poderoso recordatorio dos teus obxectivos. Ademais, establece obxectivos a curto prazo dentro dos teus propósitos máis amplos. Por exemplo, se o teu obxectivo é mellorar a túa forma física a través do ioga, pretende asistir ás clases regularmente cada semana e considera cada clase como un logro en si mesma.

CÓMO
ESTAR

MOTIVADO



5 hábitos para mantener tu motivación siempre al máximo

- 1 Recuerda tus objetivos cada día
- 2 Valórate y celebra cada mini éxito
- 3 Crea un lugar de trabajo agradable
- 4 Cuida la relación con los compañeros
- 5 ¿Cambios? ¡Siempre di sí!

CREA UNHA RUTINA

Desenvolver unha rutina diaria ou semanal pode axudar a converter os seus propósitos en hábitos. Se o teu obxectivo é practicar máis deporte, tenta reservar horarios fixos para os teus adestramentos. A coherencia é clave para formar hábitos duradeiros.

ATOPA UN COMPAÑEIRO DE METAS

Compartir os teus propósitos con amigos ou familiares pode proporcionar un sistema de apoio valioso. Aínda mellor, atopa alguén para compartir as túas resolucións de ano novo. Se ambos están interesados no mesmo desafío, rexistrarse xuntos pode proporcionar motivación adicional e unha sensación de camaradería.

CELEBRA OS PEQUENOS LOGROS

Non subestimes o poder de celebrar pequenos logros. Cada paso para o seu propósito é un progreso que merece recoñecemento. Isto pode ser tan sinxelo como darche unha palmada nas costas por non perder ningún tipo de actividade escollida.



USO TÉCNICO DA VISUALIZACIÓN

A visualización é unha técnica poderosa para manter a motivación. Tómate un tempo cada día para visualizarte chegando aos teus propósitos. Imaxina como te sentes, o que ves e o que escoitas. Esta técnica non só aumenta a motivación, senón que tamén reforza a súa determinación para acadar os seus obxectivos.

DIARIO DE PROGRESO

Documentar a súa viaxe non só axuda a seguir o seu progreso, pero tamén permite reflexionar sobre retos e éxitos. Escribe sobre as túas clases, os obstáculos aos que te enfrontas e como as superas. Este xornal pode ser unha fonte de inspiración e un recordatorio do lonxe que chegaches.

ADAPTAR OS SEUS OBXECTIVOS SEGUNDO SEXA NECESARIO

É importante ser flexible e adaptar os seus propósitos segundo as circunstancias cambiantes. Se consideras que un obxectivo é demasiado ambicioso ou non tan relevante como pensabas, non dubides en axustalo. O importante é manter unha sensación de progreso e dirección, non adherirse rixidamente a un plan que xa non che serve.

Ao implementar estas técnicas, non só manterás a túa motivación durante todo o ano, senón que tamén gozarás do proceso de traballo para os teus fins de Ano Novo.

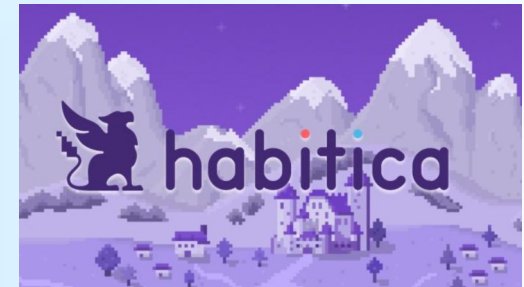


PLANIFICACIÓN E SEGUIMIENTO

A planificación detallada é fundamental para cumprir os seus propósitos. Desglosa os teus obxectivos en pequenos pasos manexables, establecendo prazos realistas. **Use un diario ou unha aplicación** para seguir o seu progreso e axustar os seus plans segundo sexa necesario.

Ferramentas como MyFitnessPal para seguimento de dieta e exercicio, ou Habitica, que converte os teus obxectivos nun xogo.

Poden ser moi útiles na túa viaxe para cumprir os teus propósitos de ano novo.



CONCLUSIÓN SOBRE FINS DE ANO NOVO

Cumprir os propósitos do novo ano é totalmente posible coa planificación adecuada, a motivación correcta e as ferramentas adecuadas.

Estás preparado para facer de 2024
o teu ano de transformación e logro?
Moito ánimo e adianteeeeeeee.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

