



BOUNCE
To Build Healthy Families



Año Nuevo, una Nueva Persona: BOUNCE Hacia la Salud

El comienzo del año nuevo es un momento oportuno para reflexionar, volver a empezar y mirar hacia nuestras futuras metas de salud. Aquí hay algunas sugerencias para establecer metas de salud simples y realistas que se adapten a nuestra vida cotidiana.

- > **Dar pasos pequeños hacia nuestra meta de salud puede hacer una gran diferencia.** Crear hábitos pequeños y consistentes es más efectivo para lograr un cambio duradero que intentar hacer cambios drásticos en nuestra rutina.
- > **Ser consistente lleva al éxito.** Repetir acciones pequeñas y específicas puede llevar a mejorar nuestra salud a largo plazo.
- > **Tener enfoque si importa.** Enfocarse en el progreso y en los beneficios en lugar de la perfección ayuda a mantenernos motivados a lo largo del año.
- > **Fomentar el bienestar mental es importante.** Ser amable consigo mismo, relajarse o salir al aire libre, disfrutar de actividades que ama y pasar tiempo con un grupo de apoyo son factores fundamentales que afectan nuestra salud mental.

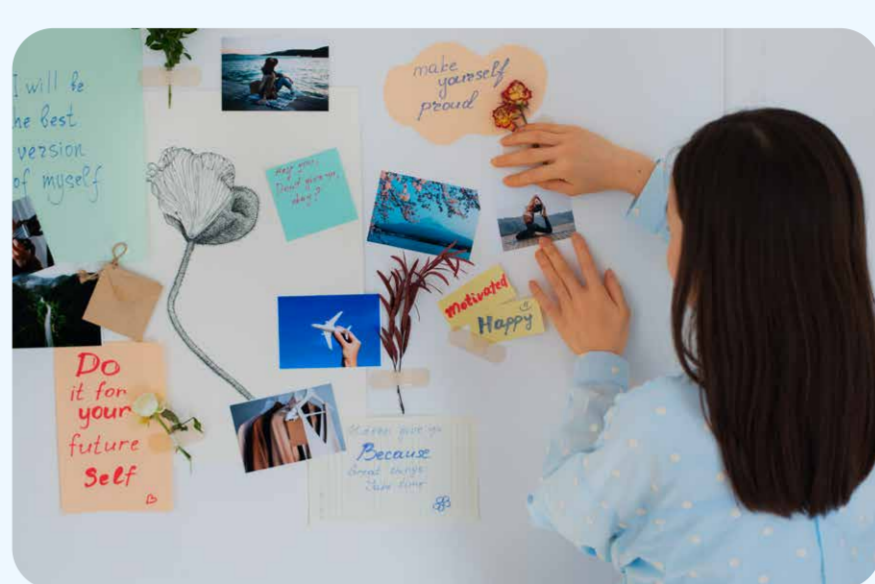


Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease, y Psychology Today

PONER METAS EN ACCIÓN

Una vez que haya reflexionado sobre maneras de crear metas realistas, es hora de convertir esas metas en acción. Aquí tiene algunas ideas creativas para comenzar sus metas de salud, mantener la constancia y progresar en sus metas durante todo el año:

- > Escriba sus metas de salud en un diario para llevar un registro.
- > Cree un tablero de visión con imágenes y palabras que representen sus sueños para mantenerte motivado.
- > Únase a una clase comunitaria gratuita o de bajo costo, como baile, cocina o jardinería, para aprender algo divertido y conocer a nuevas personas.



Es normal tener retrocesos, pero es importante levantarse e intentarlo de nuevo. El cambio requiere práctica, así que ajuste sus metas para que se adapten a su vida y a su cuerpo y siga avanzando para ser una persona más saludable y feliz.

Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

**DATO
CURIOSO**

Solo el 9% de los estadounidenses mantienen sus propósitos de Año Nuevo durante todo el año, ¡Intentemos ser parte de ese 9% estableciendo metas pequeñas y alcanzables que conduzcan a un gran éxito!

Fuente: Her Retirement

CAMBIOS SIMPLES PARA COMER MÁS SALUDABLE

Comer saludable no tiene que ser complicado, ni caro. Estos cambios simples pueden ayudarle a mantenerse nutrido, con energía y en camino para alcanzar sus metas de salud alimenticia.



- > Sustituya las bebidas azucaradas por agua, té sin azúcar o batidos hechos con fruta fresca y yogur bajo en grasa.
- > Use tortillas de trigo integral o de maíz en lugar de tortillas de harina blanca para comer más fibra.
- > Coma en la mesa sin distracciones, concentrándose en sus comidas y escuchando las señales corporales de hambre y saciedad.
- > Ahorre dinero comprando productos alimenticios de temporada en tiendas locales y comprando al por mayor.

Pruebe las siguientes aplicaciones gratuitas para apoyar hábitos alimenticios inteligentes y un estilo de vida activo.



Yuka: Escanea los códigos de barras de los alimentos para saber qué contienen.



MyFitnessPal: Registra comidas y objetivos nutricionales.



Mealtime: Encuentra recetas rápidas y equilibradas para días ocupados.

Fuentes: The Nutrition Source, Harvard Health Publishing, Little Medical School, y Healthline

¡CELEBRE EL AÑO NUEVO CON NUEVOS SABORES!

¡Comience el año explorando nuevos sabores y comidas nutritivas! Pruebe algo diferente con nuestras recetas: [dele clic en los enlaces a continuación para descubrir cómo preparar una reconfortante Sopa de Tortilla con Tomate y una sustanciosa Sopa de Lentejas Rojas.](#)



[Sopa de Tomate-Tortilla](#)



[Sopa de Lentejas Rojas](#)

SU GUÍA PARA SER MÁS FUERTE Y SALUDABLE

Con el nuevo año, muchas personas planean comenzar a hacer ejercicio. Es importante comenzar despacio, escuchar a nuestro cuerpo, encontrar un compañero de entrenamiento y hacerlo divertido. Aquí tiene algunas recomendaciones para empezar una nueva rutina balanceada de ejercicio:

- > **El entrenamiento de pesas ayuda a desarrollar masa muscular y ósea.** Buenas opciones para principiantes incluyen sentadillas, zancadas, flexiones, dominadas, planchas, abdominales y elevaciones de piernas.
- > **El ejercicio cardiovascular favorece la salud del corazón.** Pruebe caminar, trotar, ir en bicicleta o bailar.
- > **Los ejercicios de estiramiento y movilidad mejoran la flexibilidad y el rango de movimiento.** Incorpore tanto los estiramientos dinámicos (círculos con los brazos y balanceo de piernas), como los estiramientos estáticos (mantener un estiramiento de isquiotibiales o de hombros).



Fuente: Planet Fitness

BOUNCE/SALTA HACIA UN AÑO NUEVO MÁS SALUDABLE

Comience el 2026 convirtiendo sus propósitos de Año Nuevo en resultados reales con BOUNCE. Ya sea que sus metas incluyan comer mejor, moverse más o encontrar apoyo para mantener la constancia, BOUNCE está aquí para guiarle en cada paso del camino.



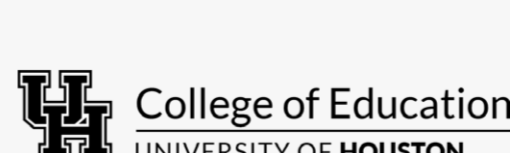
¡Si quiere tomar control de su salud, nuestro programa Juntos Para una Vida Saludable es para usted! Únase a 26 sesiones dirigidas por expertos diseñadas para reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Cada sesión se centra en como fomentar una alimentación saludable y equilibrada, el movimiento alegre y la construcción de hábitos saludables que perduren.

Escanee el código QR para registrarte en nuestras clases antes del 3 de enero de 2026 y reserve su lugar para el nuevo año.



Nuestro programa es gratuito, se ofrece en inglés y español, y está disponible en línea o en persona. ¡Vamos a BOUNCE/SALTAR juntos hacia un 2026 más saludable y feliz!

¿Tienes algún tema que te gustaría que cubriéramos?
Por favor envíalos por correo electrónico a: bounce@central.uh.edu.



Para más información, contáctenos al:

832-842-5921 | bounce@central.uh.edu

BOUNCE, Departamento de Ciencias Psicológicas, de la Salud y del Aprendizaje, Universidad de Houston

Melcher Life Sciences, 3871 Holman St. Cuarto 106, Houston, TX 77204-6018

Síguenos en las siguientes redes sociales:

