

# Habit Helpers Activity

Here's a list of strategies that will help you build new habits. Which ones do you feel like you can try right away?

Tips	Examples
<b>Pair habits with activities you already enjoy.</b>	<b>Try pairing your physical activity with:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Listening to an audiobook.</li><li>• Catching up with a friend.</li><li>• Watching your favorite TV show.</li></ul>
<b>Start out small.</b>	<b>Make small, daily goals and build up from there.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Walk for 10 minutes in the morning and 10 minutes in the evening.</li><li>• Stretch while watching your favorite TV show.</li><li>• Do one Mom Fitness video.</li></ul>
<b>Ask for help.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ask someone to watch the baby while you exercise.</li><li>• Ask for help with daily chores, so you can make time for yourself to exercise.</li><li>• Ask a friend to go on a weekly "exercise date." You'll be less likely to cancel if you've made plans with someone.</li></ul>
<b>Make it fun!</b>	<b>The best kinds of exercise are ones that you enjoy and will maintain over time.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Try something you have never done before.</li><li>• Be active with someone - your kids, friends, family or the family dog! Get together with other moms in your neighborhood and start a walking group.</li><li>• Mix it up. Walk one day, do an at-home workout video the next day and have a dance party the following day.</li><li>• Listen to music or a podcast while you walk.</li></ul>

# Apoyos para fortalecer hábitos

¿Qué ideas creen que pueden implementar de inmediato?

Tips	Examples
Combinar hábitos con actividades que ya disfrutan hacer.	<p>Prueben combinar el ejercicio con los siguientes hábitos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escuchar un audiolibro</li><li>• Platicar con una amiga</li><li>• Ver su programa de televisión favorito</li></ul>
Empezar con objetivos manejables.	<p>Empiecen fijándose objetivos diarios que sean manejables y vayan incrementándolos poco a poco.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminar durante 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la tarde.</li><li>• Hacer estiramientos mientras ven su programa de televisión favorito.</li><li>• Seguir una rutina de ejercicio de Mom Fitness.</li></ul>
Pedir ayuda.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pídanle a alguien que cuide al bebé mientras hacen ejercicio.</li><li>• Pidan ayuda con las tareas domésticas diarias, para que puedan tener tiempo para ejercitarse.</li><li>• Inviten a alguna amiga a una “cita de ejercicio” semanal. Es menos probable que cancelen si ya hicieron el plan con alguien más.</li></ul>
¡Diviértanse!	<p>El mejor tipo de ejercicio es el que se disfruta y se puede seguir haciendo con el paso del tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prueben algo que nunca hayan hecho.</li><li>• Hagan actividades físicas con alguien más, como sus hijos, amigos, familia o perro. Reúnanse con otras mamás de su vecindario y formen un grupo de caminata.</li><li>• Agreguen variedad. Caminen un día, ejercitense en casa con un video al otro y bailen por un rato al día siguiente.</li><li>• Escuchen música o un podcast mientras dan una caminata.</li></ul>