

# 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 ANO NOVO

Queremos facerche unha pregunta: de verdade buscas cumprir os teus propósitos de ano novo ou es unha desas persoas que sempre acaban por rendirse? Se a resposta é a segunda opción, deixa de sentirse mal por iso, porque ademais de non ser a única persoa, podes xerar ese cambio de actitude en ti mesmo.

Para comezar o ano novo de forma produtiva, é necesario dedicar un tempo á auto-reflexión, no que fagamos a conciencia unha autoanálise dos nosos comportamentos, que facemos ben ou mal e que alternativas podemos tomar para facer o cambio que necesitamos.

O que moitos non saben é que cumprir os propósitos de ano novo é moito máis que ter a predisposición ou a boa intención para conseguilos. Cómpre compromiso, disciplina, pero, sobre todo, traballo duro para xerar un cambio nos nosos hábitos persoais.

Se queres saber como conseguir os teus propósitos de Aninovo, continúa lendo estas breves recomendacións que queremos compartir contigo, para que poidas comezar a formar parte desa cantidade de persoas que con regularidade acaban logrando os seus obxectivos.

# Algúns propósitos de Ano Novo máis comúns

Entre as uvas de Fin de Ano colócanse reflexións sobre o que fixemos recentemente. Buscamos comezar o ano de xeito produtivo, porque vemos en xaneiro unha nova oportunidade para comezar a conta dende cero, para mellorar... Un impulso que adoita durar ata mediados de mes.

Entre estas promesas, quizais pola alegría das celebracións, ímonos delirantes e comezamos a crear na nosa mente todos os elementos do que podería ser a nosa nova e mellorada versión.

Cremos cegamente que podemos acadar os propósitos de ano novo, como:

Aínda que son moi bos desexos, a maioría das veces só adoitan permanecer así. Por que ocorre isto, se se supón que son cousas positivas que todos queremos ter unha vida mellor? A resposta non é tan sinxela, pero a clave para conseguilo é entender que a nosa mente é un ordenador.



1. Facer exercicio.



2. Comer san.



3. Mercar un coche ou casa novos.



4. Perder peso.



5. Deixar de fumar, alcol ou calquera outro mal hábito.

6. Aforrar cartos.



7. Pasa máis tempo coa familia e os amigos.

8. Aprender cousas novas.



9. Viaxes.



# Por que é difícil manter os propósitos de ano novo?

Por que ocorre isto? Os seguintes puntos poden darche algunhas pistas sobre o erro:

## Obxectivos pouco realistas

Imaxina que alguén di que quere ser astronauta e da noite para a mañá quere subirse a unha lanzadeira. Parece absurdo, non? Aquí sucede o mesmo, porque a alegría das vacacións pode facernos sentir moito máis emocionados do habitual.

Manter grandes retos ao longo do tempo pode ser complicado, poden custarnos máis do que estamos dispostos a facer ou simplemente van máis alá dos nosos propios límites. Os nosos soños poden acabar sendo unha fantasía, xa que, sendo moi ambiciosos, caemos no desánimo.



## Obxectivos non específicos

Un dos consellos para acadar os propósitos de ano novo que debemos ter en conta é a especificidade dos nosos obxectivos. Canto máis claros e contundentes esteamos coas cousas que queremos conseguir, máis facilmente poderemos conseguir ese soño.

As nosas accións falan moito máis do que dicimos ou pensamos. De nada vale prometer nosas casas e castelos, cando non temos nin idea de como facer as cousas ou simplemente nos quedan sen facer nada, porque ao final, converterémonos nunha persoa que non cumpre o previsto.

## Unha lista moi longa de propósitos

O mesmo ocorre cando nos dedicamos a armar unha lista interminable de desexos, porque tentamos cubrir todo nunha soa viaxe. Neste caso, tamén podemos sentirnos abrumados por tantas cousas que temos que facer na nosa vida, que podemos aburrirnos.

Se queremos facer grandes cambios nas nosas vidas, sempre o mellor é ir paso a paso, un día á vez. Ir a todo á vez só provocará estrés e fatiga para reducir a túa capacidade de autocontrol, o que che levará a tomar decisións das que podes arrepentirte máis tarde.

# Por que é difícil manter os propósitos de ano novo?

## Falta de claridade no que queres

Cal é a verdadeira razón detrás desa promesa que te fas a finais de ano? Que o move a marcar estes obxectivos? Preguntarnos as verdadeiras razóns polas que queremos facer as cousas fará que creemos un obxectivo máis realista.

Querer cumprir os propósitos de ano novo lévanos a ser idealistas, polo que consideramos cousas que logo non temos a máis mínima idea de por onde comezar, porque é unha idea moi xeral. Por exemplo, en lugar de dicir "Vou facer máis deportes", propoña camiñar 30 minutos diarios.

## Falta de plans efectivos

Cando un obxectivo non ten un marco de actuación definido, cando non atopa o punto de partida, é o momento de facer un repaso para saber se realmente paga a pena, se temos algunha idea do que queremos conseguir, porque sen unha visión precisa non poderemos poñela en marcha.

Para cumprir os propósitos de Ano Novo é necesario trazar un percorrido que sirva de compás para transformalo dunha idea a unha realidade, a un estado tanxible. Crear listas paso a paso do que tes que facer, investigar como ir dun punto a outro, pode ser un bo punto de partida.





# Unhas accións para cumprir os teus propósitos de ano novo

E como as vacacións de Nadal son o caldo de cultivo perfecto para soñar, é bo saber pasar das ideas á acción. Presta atención aos seguintes consellos para acadar os teus propósitos de Ano Novo e aprende a facer realidade os teus soños:

## Escribe en papel o que queres conseguir

En primeiro lugar, recoméndase que leve papel e lapis para establecer os seus propósitos e obxectivos de ano novo. Unha recomendación é que anotes entre 3 e 5 obxectivos que che gustaría acadar durante os próximos 12 meses, para que poidas filtrar aplicando o seguinte punto.

Teña en conta que esta é unha tarefa que todos poden facer na casa, **especialmente para os nenos en idade escolar**. Escribir os propósitos de Ano Novo para os estudantes pode ser unha actividade interesante para ensinarlles aos nenos e adolescentes como conseguir obxectivos reais.



## Pense nun obxectivo específico, en lugar dunha lista completa de resolución

Unha vez que teñas pensado varias ideas para comezar o ano novo de forma produtiva, recoméndoche que elixas un único obxectivo, como máximo dous, que consideres sumamente importantes para a túa vida e que che gustaría conseguir, por riba do resto das cousas. que che pasaron.

Como vedes, esta é unha tarefa que podedes **levar a cabo en familia**, pero cada un pensando nos seus propios obxectivos. Facer unha lista de propósitos de ano novo para adolescentes e nenos ensinarlles desde pequenos que, con perseveranza, podemos conseguir moitas cousas na vida.

# Unhas accións para cumprir os teus propósitos de ano novo

## Crear un plan de acción para comezar o ano con produtividade

Entre os consellos para comezar o ano que debes ter en conta está a formulación dunha serie de puntos polos que debes pasar para conseguir o que te propoñas. Pregúntate: que necesitas investigar para comezar? Deberías rexistrarte nalgún lugar?

Se queres cumprir os teus propósitos de Ano Novo, debes visualizar os pasos previos para conseguir o teu obxectivo, ou ben, tarde ou cedo caerás na angustia porque ves que o teu soño non ten nin cabeza nin pes, e polo tanto, acabarás sucumbiendo ao abandono.



SIMPLIFICA TU RUTINA,  
A VECES, MENOS  
TAREAS DAN  
MÁS RESULTADOS

## Simplifica todo

Moitas persoas deixan de cumprir os seus propósitos de Ano Novo porque fan do problema un escollo. Canto máis práctico sexas, mellor. Queres escribir unha novela? Intenta comezar con uns minutos ao día e, a continuación, aumenta a cantidade de tempo para non sentirse abrumado.



# Unhas accións para cumprir os teus propósitos de ano novo

Compartamos nuestros sueños



## Comparte os teus propósitos de ano novo con outras persoas

Unha das formas máis eficaces de alcanzar os propósitos do Ano Novo é compartir os teus obxectivos coa túa familia e amigos próximos. A motivación do equipo pode ser unha gran axuda para manterte concentrado, e se todos se propóns a facelo como comunidade, poderán apoiarse mutuamente.

Por iso, escribir os propósitos de Ano Novo para os que teñades fillos na casa, pode ser unha moi boa actividade familiar. De feito, pode formar parte dunha das alternativas para estimular as emocións dos nenos no Nadal.

## Mantente constante para cumprir os teus propósitos de Ano Novo

É dicir, para cumprir os propósitos de ano novo non abonda con desexar. Hai que buscar os feitos constantemente. A disciplina xoga un factor fundamental para conseguir calquera obxectivo que teñas, en lugar de facelo todo á vez, porque senón abandonarás o barco.



NO NECESITAS  
MUCHO,



NECESITAS  
= SER =



CONSTANTE  
♥

Se quieres aplicar algúns consellos para comezar o ano co dinamismo e a enerxía que necesitas, ou se simplemente quieres darlle ese xiro á túa vida que pensas que tanto necesitas, comeza a dar forma aos teus soños con estes puntos:

**S.M.A.R.T.**  
**Specifics**   **Measurables**   **Achievables**   **Relevants**   **Time bound**

**OBJETIVOS**



**Específicos**

¿Que queremos conseguir?  
 Los objetivos seben ser específicos, concretos y directos

Definir bien:  
**Qué, Cuánto, Cómo, Cuándo, Dónde**

**Medibles**

Para saber si los estamos alcanzando debemos medirlos.

En Social Media, se suele medir con **KPIs**.

**Alcanzables**

Fijar metas que estén dentro de la probabilidad de los humanamente normal.

Si nos fijamos objetivos muy grandes, podemos desmotivarnos al no alcanzarlos.

**Realistas**

Hay que ser realistas en relacion a recursos y medios disponibles.

Todo objetivo tiene que acercarse a la **realidad**.

**a Tiempo**

Programar tus objetivos para cumplirlos con un tiempo limite.

Fija **Fechas Límites**.

**¿QUÉ?**

**¿CUÁNTO?**

**¿CÓMO?**

**¿PARA QUÉ?**

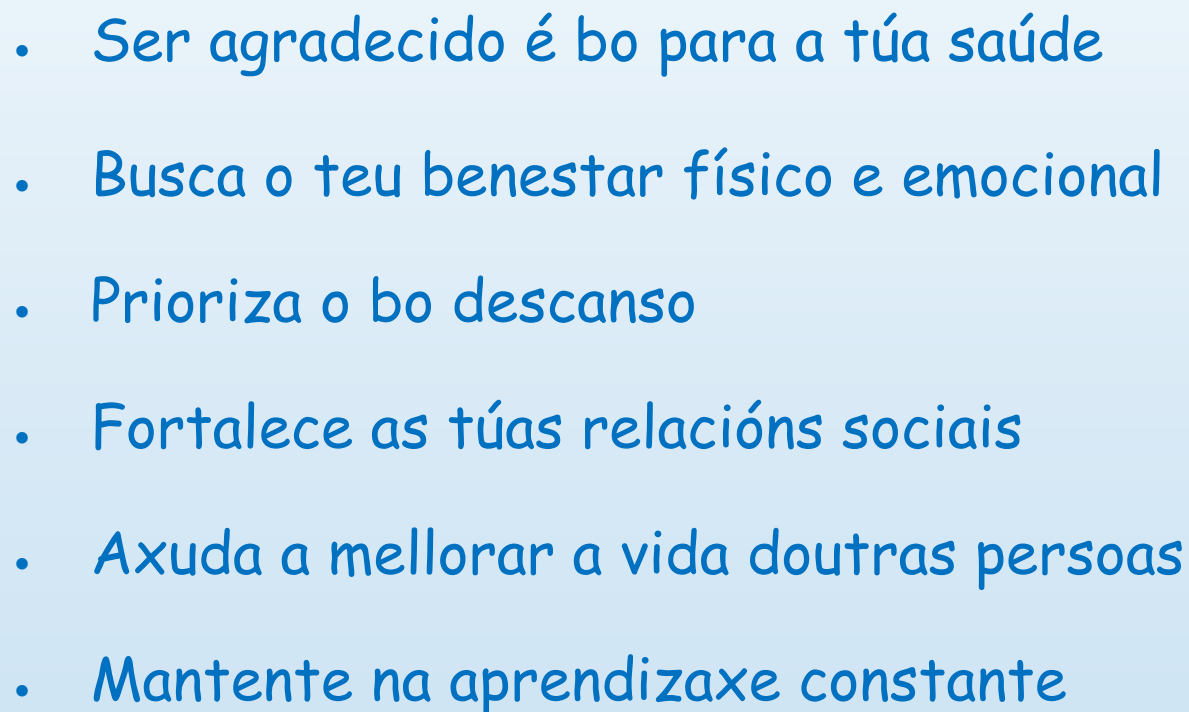
**¿CUÁNDO?**



Se estás traballando nos teus obxectivos persoais ou traballando na casa nos propósitos de Ano Novo para adolescentes, ten en conta os seguintes obxectivos para vivir unha vida plena e feliz.

Estamos seguros de que o vindeiro mes de decembro grazas a eles poderás notar a diferenza.

Fuente: Doutora Estrella Flores-Carretero

- 
- A decorative frame consisting of a black rectangular border with small circles at the corners. At the top and bottom center of the frame, there are three light green hearts of varying sizes, with the largest heart in the middle and two smaller ones on either side.
- Ser agradecido é bo para a túa saúde
  - Busca o teu benestar físico e emocional
  - Prioriza o bo descanso
  - Fortalece as túas relacións sociais
  - Axuda a mellorar a vida doutras persoas
  - Mantente na aprendizaxe constante



# 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](mailto: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

Se realmente queres cumprir os teus propósitos de Ano Novo, cómpre practicar o autoconhecimento e coñecer en profundidade as túas emocións, xa que dependerá de se tomas en serio o teu compromiso persoal de querer cambiar.

Feliz  
ANO  
novo!

2025

365  
motivos

PARA  
SORRIR



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS