



**Educa y Entretiene**

11 de diciembre, 2017

Contacto de prensa: Angel Audiffred, (646) 483-0730 / [audiffred@hitn.org](mailto:audiffred@hitn.org)

---

## **HITN PRESENTA LOS 10 MANDAMIENTOS PARA EL 2018**

*Se acaba el 2017 y todos comenzamos a pensar en nuestras resoluciones para el 2018*

Para ayudarnos a cumplir con estas metas, HITN, un canal de TV sin fines de lucro impulsa a los hispanos en los Estados Unidos a tener una mejor calidad de vida, comparte algunos consejos prácticos que buscan inspirar a nuestra comunidad a cumplir con algunas de las resoluciones más importantes para el 2018.

**1. Vivir una vida más saludable y ponerse en forma**

Hacer ejercicio y comer saludable es más fácil de lo que parece. Reúnete con tu pareja o con tus hijos y sal a caminar por 30 minutos diarios. Intenta incorporar frutas y verduras en tu dieta, y deja de comer alimentos fritos, o resérvalos únicamente para una ocasión especial. Estos pequeños cambios pueden llegar a ser una gran diferencia cuando se trata de nuestra salud.

**2. Poner tus finanzas en orden**

Es importante crear un hábito de ahorro para nuestro futuro. Aplica la filosofía de pagarte a ti mismo, reservando un poco de dinero todos los meses en una cuenta de ahorros. Infórmate sobre planes de inversión y retiro, y crea un presupuesto mensual que te permita cumplir con tus sueños y te asegure un futuro.

**3. Organizar mejor tu tiempo**

A pesar del gran número de aplicaciones y dispositivos tecnológicos disponibles, está comprobado que al escribir tus tareas diarias es más factible que las cumplas. Compra una agenda y empléala para maximizar tu tiempo y lograr terminar esa larga lista de tareas diarias que te propones.

**4. Aprender de tecnología**

El mundo está cambiando rápidamente impulsado por el creciente uso del internet. En el nuevo año sacúdete el miedo y toma pasos para entender cómo usar las nuevas herramientas de comunicación. Las computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos conectados a la red brindan acceso a un enorme mundo de información que te puede ayudar a mejorar tu vida en el día a día.

**5. Aprovechar el tiempo para estar más con tus hijos**

El trabajo y las ocupaciones cotidianas a menudo nos impiden enfocarnos en una de las tareas más importantes de nuestra vida: el bienestar de nuestros hijos. En el 2018 fijate como meta acercarte más a ellos, promover la unión familiar, orientarles con sus problemas y ayudarlos a ser exitosos en sus vidas.



## **Educa y Entretiene**

### **6. Involucrarse más con la comunidad**

Todos sabemos que unidos somos más fuertes y nuestra comunidad es solo tan fuerte como cada uno de sus miembros. Identifica una o dos organizaciones que se alinean con tus valores, e involúcrate con ellas. A veces tan solo donar un par de horas al mes, es suficiente para marcar la diferencia.

### **7. Dejar un vicio/mal hábito**

Dejar un vicio o mal hábito es quizás una de las resoluciones más comunes y más difíciles de cumplir. Pero con perseverancia y dedicación podemos lograrlo. Busca grupos de apoyo, investiga fórmulas que se ajusten a tu estilo de vida, e identifica a personas puedan ser una buena influencia para ayudarte a cumplir con tu objetivo.

### **8. Reciclar y cuidar el ambiente**

Nuestro medio ambiente es sumamente importante, ya que define el lugar que le vamos a heredar a nuestros hijos. Y no es difícil. Comienza por dividir aquellos productos reciclables, como el cartón, el papel, y el vidrio en casa, y sepáralos a la hora de desecharlos. También puedes reunirte en familia y plantar un árbol. Cada granito de arena cuenta cuando se trata de preservar nuestro hogar y el futuro de las nuevas generaciones.

### **9. Encontrar un balance entre tu vida profesional y personal**

Encontrar un balance entre nuestra vida personal y profesional es algo que todos necesitamos. Sin embargo, para lograrlo es importante que te fijas metas. Por ejemplo, no contestes correos de trabajo después de las 6 pm, o dejar el celular en otra habitación para disfrutar del tiempo con tus hijos o con tu pareja. Desconectarte para estar presente es la clave cuando se habla de encontrar un balance en la vida.

### **10. Inculcar a tus hijos el amor por sus raíces y fomentar su cultura y herencia**

Como hispanos, nuestras raíces nos definen. A pesar de vivir en los Estados Unidos, nuestra cultura es sumamente importante para nosotros. Un día de la semana, prepara comida de tu país, léeles a tus hijos un poco de historia, ó cuéntales de alguna tradición. Es importante saber de dónde venimos para saber hacia dónde vamos.

Para más información puedes visitar el sitio [Nuestras Voces](http://Nuestras Voces) en [www.HITN.TV](http://www.HITN.TV) para más consejos prácticos que te pueden ayudar a cumplir tus resoluciones en el nuevo año.

## **SOBRE HITN**

**HITN-TV** es la compañía líder de medios en idioma español, enfocada en programación educativa y cultural para toda la familia. Alcanza a más de 44 millones a través de los EE. UU y Puerto Rico por DIRECTV, DISH Network, AT&T U-verse TV, Verizon FiOS TV, Comcast, Charter Spectrum, Frontier Mediacom, CenturyLink Prism, y Cablevision. Para más información, visite [www.hitn.org](http://www.hitn.org)

###