

Estableciendo Metas

No es fácil cuidar todos los días las necesidades de su diabetes. Todo en la vida puede afectar la diabetes y la diabetes puede afectar cada parte de su vida.



Educación



Coma Saludable



Equipo de salud

Usted



Ejercicio



Insulina



Monitoreo



Pastillas

Ejemplo de una meta (usando SMART)

S	Seguro y Especifico
M	Medible
A	Alcanzable
R	Razonable
T	Tiempo de plazo

Haga metas inteligentes (usando SMART)

1	Conozca el problema
2	Piense en la manera de resolverlo
3	¿Qué piensa sobre este problema?
4	Elija una manera y trate de resolverlo
5	Veamos si funciona

Pasos para fijar las metas (usando SMART)

S	Caminar
M	10 minutos
A	3 días a la semana, por la tarde
R	“Creo que puedo hacerlo” nivel 7 de 10
T	Empezando esta semana

Ahora es su turno...

Las personas a menudo descubren que les va mejor cumpliendo su meta cuando la escriben. Por favor, piense en una meta y responda las siguientes preguntas:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuántas veces a la semana?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?

Que tan seguro estoy de cumplir esta meta:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>No tan seguro</i>								<i>Bien seguro</i>	

Retos que pudiera tener con esta meta:

Otras maneras en que pueda cumplir esta meta:

¡Buena suerte en el cumplimiento de esta meta!