

Goal Setting

It is not easy looking after the day-to-day needs of your diabetes. Everything in life can affect your diabetes and diabetes can affect every part of your life.



Education



Healthy Eating



Health Team

you



Exercise



Insulin



Monitoring



Pills

Make SMART goals:

| | |
|---|------------|
| S | Specific |
| M | Measurable |
| A | Attainable |
| R | Realistic |
| T | Timeline |

Goal setting steps:

| | |
|---|---|
| 1 | Know the problem |
| 2 | Think of ways to fix it |
| 3 | Do you have thoughts about this problem |
| 4 | Choose a way and try to fix it |
| 5 | See how it works |

Smart goal example:

| | |
|---|-----------------------------------|
| S | Walk |
| M | 10 minutes |
| A | Three days a week, in the evening |
| R | "I think I can" level 7 out of 10 |
| T | Starting this week |

Now it is your turn...

People often find they do better at meeting their goal when they write it down. Please think about a goal and answer the following questions:

What will I do?

How many times per week?

When will I do it?

For how long will I do it?

How sure am I that I will meet this goal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Not at all sure

Very Sure

Challenges I may have with this goal:

Other ways I can meet this goal:

Good luck at meeting your goal!

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

No tan seguro

Bien seguro

Retos que pudiera tener con esta meta:

Otras maneras en que pueda cumplir esta meta:

¡Buena suerte en el cumplimiento de esta meta!