

Mis objetivos para controlar la diabetes



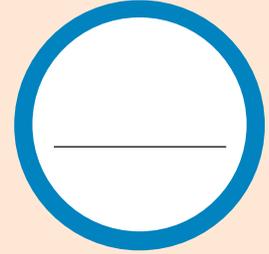
Comer mejor



Ser físicamente activo



Tomar mi medicina



Otro



Controlar mi presión arterial y mi nivel de azúcar en la sangre



Enfrentar el estrés



Limitar las bebidas alcohólicas



Dejar de fumar

Una manera como quiero mejorar mi salud es (ejemplo: ser más activo):

Mi objetivo para esta semana es (ejemplo: hacer 4 caminatas):

Cuándo lo haré (ejemplo: por las mañanas antes del desayuno): _____

Dónde lo haré (ejemplo: en el parque): _____

Con qué frecuencia lo haré (ejemplo: de lunes a jueves): _____

Qué cosa podría dificultar mi plan (ejemplo: tengo que llevar a los niños a la escuela un día):

Qué puedo hacer al respecto (ejemplo: escogeré días cuando no tenga que llevarlos a la escuela):

Cuál es mi nivel de confianza en que puedo lograr este objetivo: Marca una opción con un círculo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguno		Un Poco			Algo de confianza			Muy seguro		Totalmente seguro

Plan de seguimiento (cómo y cuando): _____