Mi plan de acción

¿Qué voy a hacer?

¿Cómo puedo cambiar?

¿Puedo hacerlo divertido?

¿Qué debo hacer?

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Consejos para alcanzar sus metas

RECUERDE QUE DEBE SER

- **Realista.** Fije metas y acciones según su realidad.
- **Realizable.** Divida su plan en partes pequeñas. Con el tiempo, estos cambios se sumarán.
- **Específico.** Incluya detalles sobre sus metas y acciones. Piense la mejor respuesta para usted a las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Qué voy a hacer?
  - ✓ ¿Dónde lo voy a hacer?
  - ✓ ¿Cuándo lo voy a hacer?
  - ✓ ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?
- **Flexible.** Revise su plan de acción con frecuencia y asegúrese que las metas le funcionen. Busque maneras de enfrentar los retos. Si su plan de acción no le funciona, necesita fijarse metas nuevas.
- **Enfocado en conductas.** ¡Usted puede controlar cuántas libras (o kilos) pierde!
- Esto va a ser el resultado de sus acciones, de cuánto come y cuán activo sea.

Hágalo agradable. El cambio no tiene que ser doloroso.
Busque actividades y alimentos saludables que le gusten.

Mi plan de acción

Establezca una meta de peso y de actividad física moderada para trabajar en ella de aquí a la próxima sesión.

La actividad física de intensidad moderada significa que está trabajando para elevar su ritmo cardiaco y sudar un poco. Podrá hablar, pero no cantar.

Mis metas en los próximos 6 meses son:

- Alcanzar _____ libras/kilos
- Realizar al menos _____ minutos semanales de actividad física moderada.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Andar en bicicleta en un terreno plano o en algunas colinas.
- Participar en deportes con sus hijos o nietos.

Plan de acción

Haga una lista de 3 acciones a realizar para perder peso y cumplir con sus metas de salud.

Mi meta de perder peso para este programa es _____. Fecha:_____. Mi meta de tiempo dedicado a actividad física de intensidad moderada por semana es de _____minutos.	
Acción 1:¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	
Acción 2: ¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	
Acción 3: ¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	

Acciones completadas

Use este cuadro para ayudarse a ver cómo le va con sus acciones.
¿Las ha completado con éxito? ¿Dónde puede mejorar?

	¿Acción 1 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no?	¿Acción2 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no?	¿Acción3 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no?	Ideas para mejorar o superar retos
Fecha de hoy: _____				
Fecha de hoy: _____				
Fecha de hoy: _____				
Fecha de hoy: _____				
Fecha de hoy: _____				
Fecha de hoy: _____				