

Haz una Movida: Cuida de tu diabetes atreves de hacer una Meta

¡Tú no puedes llegar algún lugar donde deseas estar si no conoces el camino! Tener una meta es como usar un mapa, es una buena manera de mantenerte en el camino. Pero, si no miras tu mapa, te puedes perder. ¡Entonces, usa esta herramienta como un mapa para ayudarte a mantenerte en el curso! **Verifícate a ti mismo y pregúntate, “¿Cómo estoy haciendo con mi meta esta semana?”** Te ayudará a tú a estar en el asiento del chofer y llevarte a donde tú quieres estar cuando se trata de cuidar de tu diabetes.



¿Quién? ¡**TU**! Nombre _____



¿Qué? Yo lo hare _____



¿Cuándo? Yo lo hare _____ (tiempo del día/días por semana)



¿Cuánto? Yo lo hare por _____ cada vez



¿Dónde? Yo lo hare en _____



¿Por qué? Yo quiero hacer esto porque _____



Esto será difícil para mí porque _____



Esto será fácil para mí porque _____



Si necesito un poco de ayuda yo puedo _____



Yo siento que voy hacer lo que yo dije

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para nada

A lo mejor

Probablemente

De seguro



Cuando yo termine me recompensare con _____