

TIPS

- Sé específico en lo que quieres alcanzar. Metas muy generales son difíciles de definir y saber si las has alcanzado.
- Sé realista en lo que quieres alcanzar y pide ayuda si es necesario.
- Crea un plan: toma paso por paso y haz cambios a través del mismo.
- Si las cosas no ocurren como has planeado no te desanimes. Respira profundo y comienza otra vez; nadie es perfecto.
- Mantén un registro de tu progreso. Esto es una gran forma de mantenerte al punto.
- Celebra todos tus éxitos no importa cuán pequeños sean.

Notas



P.O. Box 20005
Fort Pierce, FL 34979-0005

Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia.
Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.
Para más información visita www.libertymedical.com

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.



estableciendo metas

Estableciendo Metas: De más cerca

Sé que necesito hacer cambios para ayudar a controlar mejor mi diabetes pero no sé donde comenzar.

Pensando en todas las cosas que necesitas hacer para mantenerte saludable puede ser abrumador. Toma un paso a la vez y pon un plan de acción para tu beneficio. Piensa en aquellas cosas en tu vida que necesitabas hacer y que las hiciste y miras atrás y piensas cómo fue que lo hice. Seguro que pusiste un plan y luego lo seguiste paso a paso hasta que cumpliste tus metas. Aplicando esos mismos principios y hábitos en hacer cambios que te ayudarán al éxito. Recuerda que alcanzar una meta toma tiempo y requiere paciencia, tomando pasos pequeños hacia tu meta y haciendo los ajustes necesarios te ayudará a mantenerte libre de frustraciones. ¡Celebra cada éxito no importa cuán pequeño sea!

¿Dónde debo comenzar?

Primero, decide qué es lo que deseas alcanzar ó cambiar. Algunas metas comunes las cuales te pueden ayudar a mejorar tu salud en general, incluye cosas como comer una dieta saludable, estar más activa(o), perder algún peso ó mantener mejor registro de mi nivel de glucosa. ¿Has tratado de hacer algunas de éstas antes? ¿Cuáles cosas te dieron éxito y cuáles cosas interfirieron para darte el éxito?

¿Y qué es lo próximo?

Ahora, sé específico en lo que quieres que ocurra. Pon tu tarea en pasos pequeños que tú creas que puedes alcanzar. Si escojes el perder peso, comienza con un cambio que te ayude y dirija a alcanzar tu meta, haz un plan.

¿Cómo mi plan debe verse?

Tu plan debe incluir pasos que quieras tomar para ayudarte a alcanzar tu meta. Miremos a tu meta de perder peso. Puede ser abrumador el pensar del total de peso que te gustaría perder, pero en vez, toma esa meta y ponla en pasos y será mas fácilmente de obtener. Digamos, te gustaría perder 25 libras. Piensa en cosas que puedes hacer esta semana para comenzar poco a poco a alcanzar tu objetivo. Tus metas a corto plazo podría ser: Perderé 2 libras en 2 semanas (ó podrías poner una fecha específica). El próximo paso es planear como alcanzar esa meta de corto plazo. Si eres una persona que no come desayuno pero comes meriendas que no son saludables tarde en la mañana cuando te da hambre, quizás puedas establecer una meta similar a lo siguiente:

1. Comeré cereal con leche baja en grasa y un pedazo pequeño de fruta cada mañana por las próximas dos semanas.
2. Caminaré por 15 minutos en la tarde después del trabajo por 4 veces en la semana por las próximas dos semanas.

Mira a cómo progresas, identifica cosas que pueden estar estorbando de alcanzar tus metas diarias y haz los ajustes necesarios. Establece una meta nueva y haz un plan nuevo mientras que alcanzas tu objetivo. Y antes que te des cuentas, estarás en el camino de tu meta de perder 25 libras de peso.

