

## CÓMO HACER UN PLAN

Si usted está listo para cambiar, estas preguntas le pueden ayudar a hacer un plan. Su plan le ayudará a alcanzar su meta, paso a paso.

Imprima estas preguntas para que pueda anotar sus respuestas. Si usted tiene diabetes, comparta su plan con su equipo de cuidados de la salud.

<p><b>¿Qué se me hace más difícil en el cuidado de mi diabetes?</b> <i>Por ejemplo:</i> Quiero hacer ejercicio para perder peso. Me siento culpable y mal cuando no lo hago.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>¿Cuál es mi plan para lograr mi meta? ¿Qué haré y cuándo lo haré?</b> <i>Por ejemplo:</i> Comenzaré por caminar 10 minutos a la hora del almuerzo.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>¿Por qué esto es tan importante para mí?</b> <i>Por ejemplo:</i> Sé que el ejercicio me ayudará a controlar mi estrés y a sentirme mejor. También me puede ayudar a mantener la glucosa, peso y colesterol en los niveles ideales para mí.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>¿Qué tengo que hacer para comenzar?</b> <i>Por ejemplo:</i> Debo llevar al trabajo mis zapatos para caminar y pedirle a un amigo que camine conmigo.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>¿Por qué no he hecho este cambio antes?</b> <i>Por ejemplo:</i> No tengo tiempo para ir a una clase de ejercicios o al gimnasio.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>¿Qué cosas pueden impedir que yo haga este cambio?</b> <i>Por ejemplo:</i> Cuando haga mal tiempo no voy a tener ganas de caminar afuera. Lo que puedo hacer es caminar en algún lugar cubierto.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>¿Qué puedo hacer para vencer los obstáculos que me impiden realizar este cambio?</b> <i>Por ejemplo:</i> Puedo hacer algo por mi propia cuenta que no tome mucho tiempo y que sea gratis o de bajo costo.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>¿Cómo puedo saber si mi plan está dando resultados?</b> <i>Por ejemplo:</i> Mantendré un registro de mis niveles de colesterol y glucosa en la sangre para ver si con el tiempo mejoran.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>¿Cuál es mi meta?</b> <i>Por ejemplo:</i> Quiero hacer 30 minutos de ejercicio al día, por lo menos 5 días a la semana.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>¿Qué haré para premiarme por mis logros?</b> <i>Por ejemplo:</i> Si sigo el plan esta semana, iré al cine.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Recuerde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usted puede hacer un plan que le dé resultados.</li><li>• Haga un cambio a la vez.</li><li>• Pida a su familia, amigos y equipo de cuidados de la salud que lo apoyen.</li><li>• ¡Celebre el esfuerzo y los logros que está realizando!</li></ul>	

*Adaptado de La guía para cambiar los hábitos de la Serie de Canales de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association's Channel Series: A Guide to Changing Habits).*