

Nombre: _____



Junio

Seguimiento de objetivos semanales y mensuales

Establezca metas mensuales y semanales agregándolas en el espacio proporcionado. ¡Intente alcanzar el objetivo más alto para ayudarlo a establecer una buena base para el éxito!

Este mes haré:

Ejemplo: Haga una caminata de 20 minutos, 3 veces por semana durante las próximas 4 semanas.
Ejemplo: Llene la mitad del plato con verduras, 4 días a la semana durante las próximas 4 semanas.

Semana del (05/06 al 11/06)

- Ej: Haga una caminata de 20 minutos los lunes, miércoles y viernes.
- Ej: Llene la mitad del plato con verduras los lunes, miércoles, viernes y domingos.

Semana del (12/06 al 18/06)

- Ej: Haga una caminata de 20 minutos los martes, viernes y domingos.
- Ej: Llene la mitad del plato con verduras los martes, viernes, sábados y domingos.

Semana del (19/06 al 25/06)

- Ej: Haga una caminata de 20 minutos los lunes, jueves y domingos.
- Ej: Llene la mitad del plato con verduras los lunes, jueves, viernes y domingos.

Semana del (26/06 al 02/07)

- Ej: Haga una caminata de 20 minutos los martes, viernes y domingos.
- Ej: Llene la mitad del plato con verduras los martes, viernes, sábados y domingos.





Seguimiento de metas

Complete la hoja de metas mensuales/semanales (en la parte de atrás) con metas relacionadas a comer/vivir saludablemente. Utilice los elementos de la siguiente estructura para facilitar el proceso. Cada elemento de la estructura le ayuda a crear metas claras y una buena base para ayudarle a ser existos@.

- **Especifica** | ¿Que será logrado? ¿Que es lo que quiere hacer? Cree metas que sean especificas para ayudarle a planear mejor.
- **Medible** | ¿Qué utilizará como referencia para medir el progreso hacia su meta?
- **Obtenible** | ¿La meta es alcanzable? ¿Tiene las habilidades y recursos necesarios?
- **Relevante** | ¿Cómo se alinea su meta con otras metas a largo plazo?
- **Basada en tiempo** | ¿En que marco de tiempo completará su meta? ¡Ponga una fecha límite que sea realista para ayudarle a motivarse!

fuentes: indeed.com

Ejemplo:

"Voy a llenar la mitad del plato de mi cena con verduras 4 noches a la semana durante un mes."

Este es un buen ejemplo porque la meta es:

- **Especifica** | ¿Qué es lo que quiere hacer? Llenar la mitad de su plato con verduras
- **Medible** | Algo que puede medir – “4 noches por semana”
- **Obtenible** | Una meta que es desafiante y alcanzable
- **Relevante** | Una meta relacionada a comer/vivir saludablemente
- **Basada en tiempo** | Un marco de referencia específico – “durante un mes”

Recuerde que es importante elegir una recompensa para cuando alcance sus metas. ¡Se lo merece! Por favor elija una recompensa que no sea relacionada a la comida.

