

Mi registro de objetivos SMART

El uso de metas SMART puede ayudarte a manejar tu diabetes convirtiendo el conocimiento en acción.

Las metas SMART son:

- **Específico: Simple y muy claro**
- **Significativo: Un objetivo que es importante para ti**
- **Acción orientada: Incluye pasos que puedes tomar para alcanzar tu objetivo your goal**
- **Realista: Un objetivo que puedes lograr**
- **Basado en el tiempo: Tiene un inicio específico y un fin**

Un ejemplo de una meta SMART sería: *“Voy a caminar durante 20 minutos con mi esposo/a or amigo/a después de la cena los lunes, miércoles y viernes”.*

¿Cuáles son sus metas SMART para manejar tu diabetes?

Objetivo Inteligente SMART	Acciones y Tiempo	Califique tu éxito y explica por qué fuiste o no fuiste exitoso