



# Pequeños pasos, grandes cambios

Diario de plan de acción del  
Programa Nacional de Prevención de la Diabetes “Prevenga el T2”



# Consejos para escribir su plan de acción

Piense en su objetivo: ¡su nueva versión de usted! Esta es su razón para crear nuevas rutinas que reduzcan su riesgo de diabetes tipo 2.

## RECUERDE:

Su plan de acción le ayuda a intentar nuevas rutinas que pueden convertirse en hábitos con el tiempo. Cuando las nuevas rutinas se convierten en hábito, son mucho más fáciles de seguir. Siga estos pasos:

**Paso 1. Averigüe qué necesita cambiar.** ¿Qué rutina quiere agregar, dejar de practicar o cambiar?

**Paso 2. Planifique una nueva rutina.** ¿Qué nueva rutina quiere intentar? Recuerde ser específico y realista.

**Paso 3. Elija una señal o pista.** ¿Qué le ayudará a recordar su nueva rutina? Estas son algunas ideas:

- Un momento o lugar específico
- Un sentimiento o emoción
- Otras personas en su vida
- Una acción justo antes o justo después de una rutina regular

Sea flexible. Revise su plan de acción con frecuencia. Si su plan de acción no le funciona, revíselo. O si necesita ayuda para comenzar, utilice los 3 pasos como un objetivo SMART: (S) específico, (M) medible, (A) alcanzable, (R) relevante y (T) con límite de tiempo.

¡Hágalo divertido! El cambio no tiene por qué ser doloroso. Encuentre actividades y alimentos saludables que disfrute.



# Haga su plan de acción

Piense en lo que aprendió en esta sesión. ¿Qué paso pequeño puede dar para alcanzar sus metas de salud? Si ha intentado algo nuevo y no funciona, ¿cómo puede cambiarlo? Recuerde, ¡un pequeño paso puede ser todo lo que se necesita para construir un nuevo hábito!

Cuando ponga en práctica sus nuevas rutinas, asegúrese de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- **Haga que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.** Cambie su entorno para incluir su nueva rutina. Agregue o elimine sugerencias visuales, como agregar una imagen de usted paseando el perro en la pantalla de su teléfono o esconder los refrigerios de los niños en la alacena.
- **Incluya una recompensa saludable.** Conecte una nueva rutina con algo divertido, como solo escuchar a su banda favorita al subir las escaleras o hacer su actividad con un amigo. Considere recompensas a largo plazo después de cumplir con las metas, como zapatos nuevos para caminar o una comida saludable en su restaurante favorito.
- **Busque momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.** Por ejemplo, agregar una escalera todos los días justo antes de su pausa para el café de la mañana.

Después de escribir su plan de acción, practique su nueva rutina hasta su próxima sesión. Si no funciona para usted, intente otra cosa que funcione mejor. Con el tiempo, identificará nuevas rutinas que se convertirán en sus nuevos hábitos.

# Plan de acción

Utilice este registro para hacer un seguimiento de su progreso a medida que cambia su rutina. Dependiendo de la rutina, puede practicar varias veces al día o varias veces a la semana. Cada vez que lo intente, observe cómo le fue. Si no funciona y necesita cambiar algo, escríbalo también. No es necesario que comparta este registro con su instructor de estilo de vida. Es solo para usted.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

**Paso 1: ¿Qué rutina quiero agregar, dejar de practicar o cambiar?**

---

---

**Paso 2: ¿Qué nueva rutina quiero intentar?**

---

---

**Paso 3: ¿Qué pista me ayudará a recordar mi nueva rutina?**

---

---

# Plan de acción

Fecha/hora	¿Funcionó?	Reflexión: ¿Cómo va? ¿Necesito cambiar algo?
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	