

## Vida saludable - Mi Plan para lograr ser activo

---

Los Profesionales de Servicio Directo (DSP) pueden utilizar esta actividad para trabajar junto con las personas a las que apoyan para establecer objetivos de actividad física y crear pasos para alcanzarlos.

### ¿Cómo debo usar esto?

¡Estar activo es una gran parte de estar saludable! Estar activo es algo que hace que nuestros cuerpos se muevan. ¡Pasar a ser una persona activa no siempre sucede de la noche a la mañana! Establecer objetivos puede ser un gran paso para lograrlo.

### Vea la página siguiente para la plantilla del plan.

Trabajando con la persona que atiende, ayúdelos a establecer **uno o tres objetivos a corto plazo para la semana**. Escriba la meta o las metas junto a "**Mi objetivo de esta semana.**"

**Ayúdelos a decidir cómo documentar lo que van a hacer cada día** para alcanzar la meta semanal. (Recuerde, mantenerse activo es cualquier cosa que haga que nuestros cuerpos se muevan.) Asegúrese de que las actividades sean algo que puedan lograr, como "caminar por el parque después de la cena 5 veces a la semana."

**Todos los días, el individuo trabaja para alcanzar su objetivo**, usted o el individuo pueden poner una marca de verificación en la columna de "**¡LO HICE!**" para celebrar. Al final de la semana, puede contar las marcas de verificación para ver si alcanzaron su objetivo semanal establecido.

**Cree otro plan para la siguiente semana.** ¡Sigán con el buen trabajo y asegúrese de celebrar cuando la persona que atiende cumple con su objetivo!

### Más información sobre cómo establecer metas activas y un plan:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/get-real-about-getting-active>



## Mi Plan Para Esta Semana

**Mi objetivo para esta semana:**

<b>Día de la semana</b>	<b>Lo que haré hoy para avanzar hacia mi objetivo</b>	<b>¡LO HICE (✓)</b>
<b>Lunes</b>		
<b>Martes</b>		
<b>Miércoles</b>		
<b>Jueves</b>		
<b>Viernes</b>		
<b>Sábado</b>		
<b>Domingo</b>		

<b>Número de veces que alcancé mi objetivo (cuente las marcas de verificación)</b>	
<b>¿Alcancé mi objetivo semanal?</b>	Sí / Aún no