

Supere los obstáculos

¿Recuerda medir su nivel de glucosa en la sangre con la frecuencia planificada? De no ser así, ¿qué lo detiene? Anote sus obstáculos. Sea específico. Para cada obstáculo, piense en una solución para que pueda superarlos. Anótela en el espacio proporcionado. Luego consulte esta tabla cada vez que necesite un recordatorio.

Ejemplo: Cambio que deseo hacer: *recordar medir mi nivel de glucosa en la sangre dos horas después de comer.*

Qué me detiene: *me olvido de hacerlo cuando estoy muy ocupado en el trabajo.*

Solutions: *Activar una alarma que suene cuando necesito medir mi nivel de glucosa en la sangre o elegir una actividad que realizo diariamente y siempre medir el nivel de glucosa en sangre en ese momento, como durante un receso.*

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____
