

Salud Y Vida

Sesión de Clase 5 Estrés y depresión



Plan de Acción Semanal:

Nombre: _____ Fecha: _____

Esta semana yo me comprometo a:

_____ Hablar con alguien sobre mis pensamientos sobre mi diabetes/hipertensión.

_____ Manejar mi estrés _____.

_____ Pedirle a _____ por apoyo para _____.

_____ Pedir prestado, renta o ir a la biblioteca por un video de diabetes/hipertensión y verlo con mi familia.

_____ Enseñar a mi familiar acerca de _____.

_____ Mantener un estilo de vida saludable y manejar mi diabetes/ hipertensión y estar libre de humo.

_____ Otras Acciones: _____.

Yo me recompensare por haber alcanzado mi meta con:

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo:
