

Establecer objetivos SMART hace que sea más probable que tenga éxito en el logro de sus objetivos.

SMART significa:

- eSpecífico:** ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?
- Mensurable:** ¿Cómo sabrás que tienes éxito?
- Alcanzable:** ¿Es este un objetivo realista para que usted complete en este momento?
- Relevante:** ¿Su meta es importante o interesante para usted?
- Tiempo limitado:** ¿Cuándo harás esto? ¿Cuántas veces, días, porciones, etc. harás para cumplir tu meta?

Recuerda enfocarte en metas positivas que añadan un hábito saludable en vez de un objetivo negativo que elimine un hábito poco saludable.

Ejemplos de objetivos SMART:

- En lugar de "Quiero comer sano", un objetivo SMART sería "tendré una fruta o un aperitivo vegetariano dos veces al día" durante 5 días fuera de la semana.
- En lugar de "Haré ejercicio", un objetivo SMART sería: "Jugaré en el parque 3 días a la semana después de la escuela o el fin de semana".



Los objetivos SMART pueden ayudarle a alcanzar los objetivos de salud, pero este método también funciona para mejorar en un deporte o también en la escuela.



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group