



**HAGA SU PLAN PARA SEGUIR ADELANTE RESPONDIENDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

**¿Qué cambios he hecho en los últimos seis meses? ¿De qué estoy más orgulloso?**

---

---

---

---

¿Dónde imagino mi salud en otros 6 meses? ¿Qué hábitos me ayudarán a llegar allí?

---

---

¿Dónde me califico en una escala del 1 al 10 en lo siguiente?

10 = increíble 1 = mucho margen de mejora

nutrición \_\_\_\_ actividad física \_\_\_\_ sueño \_\_\_\_

bienestar social/emocional \_\_\_\_ tiempo de pantalla \_\_\_\_

Considere establecer una meta SMART en torno a cualquier área que tenga más margen de mejora.

Mi objetivo SMART para seguir adelante:

(específico, medible, alcanzable, relevante, limitado en el tiempo)

---

---



**THE W.E.L.L. CLINIC**

by Children's Primary Care Medical Group