

**Encuesta Pre y Post Capítulo 3**  
***La Historia de Rosa: Plan de Ejercicio***

**Anote: ¿qué es lo que usted desea aprender al escuchar éste capítulo?**

---

**Por favor califique los enunciados a continuación usando los siguientes números:**

**1 = Esto lo comprendo bien      2 = Necesito más información      3 = Necesito aprender**

<b>Antes</b>		<b>Después</b>
<input type="checkbox"/>	Como la actividad física beneficia la diabetes	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como empezar un plan de ejercicios	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como hacer ejercicio de manera segura	<input type="checkbox"/>

**Plan de Acción para el Cuidado de mi Diabetes**

**Después de escuchar éste capítulo, escoja al menos una meta en la que se quiera enfocar.**

**Mi meta:**

- Hablar con el doctor antes de comenzar mi plan de ejercicio.
- Hare: \_\_\_\_\_ (elija una actividad) por \_\_\_\_\_ minutos cada semana
- Voy a aumentar mi actividad física al : \_\_\_\_\_ (ejemplos: subir escaleras, caminar en vez de ir en el auto, contar los pasos con un podómetro)
- Medir mi nivel de azúcar en la sangre 5 minutos antes y 5 minutos después del ejercicio y anotar resultados en mi libreta
- Hacer un cita con la educadora en diabetes para revisar como va progresando mi plan de cuidado para la diabetes.
- Otra \_\_\_\_\_

**Recuerde: Revise su plan de acción para el cuidado de su diabetes con su proveedor de salud.**