

# Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

## Hoja de trabajo para fijar metas

### ¿Por qué hace esto? ¿Qué es importante para usted?

Cuando uno hace un cambio en su estilo de vida, puede ser importante y útil preguntarse “¿por qué hago esto?” y “¿qué es importante para mí?”. Quizá le gustaría participar en reuniones o eventos familiares, ir al supermercado sin la ayuda de nadie, o tal vez quiera competir en algún evento este año. Tómese un momento para reflexionar sobre estas preguntas y anote algunas de sus ideas iniciales.

**Para mí, es importante fortalecerme porque...**

### **Metas:**

Ahora que ha reflexionado sobre lo que es importante para usted, pregúntese cómo STABL puede ayudarle a participar en estas actividades. Use la hoja de trabajo de STABL que se encuentra a continuación para anotar 1 o 2 metas y para comenzar a pensar en cómo las cumplirá.

Intente que sus metas cumplan con el criterio S.M.A.R.T.:

- **Specific** (Específica): qué es exactamente lo que quiere poder hacer
- **Measurable** (Medible): cómo dará seguimiento a su progreso
- **Attainable** (Alcanzable): qué es realista en el periodo de tiempo que se fijó
- **Relevant** (Relevante): por qué es importante esta meta para usted
- **Time-bound** (Con límite de tiempo): cuándo alcanzará su meta

***¡Es importante que sepa que cualquier progreso hacia su(s) meta(s) es un buen progreso!***

### **Ejemplo:**

La meta de Alex es poder sentarse en el suelo y pararse sin ayuda para poder jugar con sus nietos. Alex piensa que es realista conseguir esta meta en un periodo de 3 a 4 meses. Para cumplir esta meta, Alex va a concentrarse en fortalecer todo su cuerpo haciendo las actividades de STABL 3 veces por semana.



### **Ejemplo:**

La meta de Kajal es sentirse más estable y sentir más seguridad mientras hace labores domésticas, como guardar las compras del supermercado y limpiar su taller. Piensa que es realista lograrlo antes de su cumpleaños, que es dentro de 1 mes. Para conseguir esta meta, Kajal se concentrará en las actividades de equilibrio de STABL todos los días. Sabrá que ha logrado su meta cuando necesite menos descanso y apoyo mientras hace sus labores.

# HOJA DE TRABAJO

## ¿Cuál es su meta? ¿Qué le gustaría poder hacer?

Por ejemplo, salir a caminar, circular o hacer senderismo para conectarse con la naturaleza y pasar tiempo con amigos o familiares, cuidar el jardín, o bailar en una boda o un evento cultural.

## ¿Qué medidas tomará para cumplir su meta?

Por ejemplo: realizar su programa de ejercicio cierto número de veces, hacer ejercicios de equilibrio todas las mañanas, hacer una caminata corta todos los días.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ¿Cómo medirá su progreso?

Por ejemplo: cuántas cuerdas puede caminar o recorrer sobre ruedas, tiempo de equilibrio, repeticiones de ejercicios.

## ¿En qué periodo de tiempo quiere cumplir su meta?

Por ejemplo: 1 mes, 6 meses, antes de su próximo cumpleaños.

## ***¿Quién puede brindarle apoyo para cumplir sus metas?***

¿Hay alguien que quiera aumentar su nivel de actividad física junto con usted o que pueda darle ánimos?

## ***¿Cómo cree que se sentirá cuando cumpla su meta?***

***Es normal que haya obstáculos cuando uno comienza un hábito nuevo. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que podría enfrentar? ¿Cómo puede asegurarse de continuar intentando cumplir con su meta?***