



Parte 3 del módulo para el paciente

Manténgase en el rumbo con su plan de vida

Ahora que creó un plan de vida y ha comenzado a convertir sus metas en realidad, llegó el momento de trabajar para mantenerse en el rumbo hacia esas metas. Este recurso le ayudará a seleccionar la manera en que seguirá el camino para alcanzar sus metas y mejorar su calidad de vida.

¿Cómo voy a verificar mis avances?

- Lleve la cuenta de sus logros en un calendario impreso o del teléfono
- En el calendario de su teléfono, programe recordatorios para hacer revisiones en momentos específicos de cada semana
- Haga una lista de tareas pendientes para llevar la cuenta de sus avances y verifíquela periódicamente
- Asegúrese de tener su plan donde pueda verlo diariamente (p. ej., pegado en el espejo del baño, en el refrigerador, al lado del botiquín de primeros auxilios o en el tablero del automóvil)

¿Quién puede ayudarme a mantener el rumbo hacia mis metas?

Pídale a alguien de confianza que conversen sobre sus metas cada tantas semanas o a

Esa persona puede ser, por ejemplo:

- Un trabajador social del centro
- Un amigo cercano o familiar
- Un miembro de un grupo de apoyo
- Un mentor u otro paciente de diálisis en su centro de diálisis
- Un profesional de salud mental
- Otro



¿Cómo sabré si debo hacer cambios en mi plan o en mis metas?

A medida que cambie su vida, quizás le toque cambiar o actualizar sus metas de vida.

- Puede que ocurran eventos importantes en su vida, como mudarse, perder el apoyo de un cuidador o cambios en su situación económica
- Sentir que su plan o meta no le atrae o le causa estrés
- Si le está costando alcanzar su meta:
 - Tómese un descanso, revise la meta y cámbiela si es necesario
 - Pídale a personas de confianza que le den ideas sobre lo que puede hacer

¿Cómo sabré que he alcanzado mis metas

- Fíjese fechas para cada meta o para cada paso hacia el logro de una meta
- Una vez que se haya cumplido la meta, táchela de su lista de tareas pendientes



¿Qué hago a continuación?

- ¡Celebrar!
- Comparta su éxito con otros
- Piense en nuevas metas que quisiera lograr
- Anime a otros (por ejemplo, su cuidador) a fijarse metas de planes de vida)