

Feelings Action Plan – Self Management Goals
Plan de acción de los sentimientos – Las metas auto manejadas

Patient's Name/*Nombre del paciente:*

Date/*Fecha:* _____



My doctor and I have agreed that I/My child have this problem:

Mi doctor y yo hemos acordado que yo tengo/mi hijo tiene este problema:

My/My child's goal is:

Mi meta/La meta de mi hijo es:

El hijo

I agree to do the following:

Estoy de acuerdo en hacer lo siguiente:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

El padre

I will help my child with the following:

Voy a ayudarle a mi hijo en hacer lo siguiente:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

We will work on these things until our next visit – _____ / _____ / _____.

Trabajaremos en estas cosas hasta nuestra próxima cita _____ / _____ / _____.

Patient's Signature/*Firma del paciente:* _____

Date/*Fecha:* _____

Parent's Signature/*Firma del padre:* _____

Date/*Fecha:* _____

Doctor's Signature/*Firma del doctor:* _____

Date/*Fecha:* _____



Be Active/*Está activo.*

Every day during the next week I will spend _____ minutes doing _____

Cada día durante la siguiente semana pasaré _____ minutos haciendo _____



Eat well/*Come bien.*

On Monday; Tuesday; Wednesday; Thursday; Friday; Saturday; Sunday (circle days) I will eat _____

Los lunes; los martes; los miércoles; los jueves; los viernes; los sábados; y los domingos (encierra en un círculo los días) voy a comer. _____



Practice relaxation – deep breathing, robot/rag doll, find a quiet place...
Práctica la relajación...

Every day during the next week I will spend _____ minutes doing _____

Cada día durante la siguiente semana pasaré _____ minutos haciendo _____



Sleep well/*Duerme bien.*

Every night during the next week I will spend _____ hours sleeping or quietly resting.

Cada noche durante la siguiente semana pasaré _____ horas durmiendo o descansando.



Have fun!/*Diviértete!*

Every day next week I will spend _____ minutes doing _____

Cada día durante la siguiente semana pasaré _____ minutos haciendo _____