Fija la meta: ¡Haz un plan y lógralo!

Nombre: _____ Fecha: _____

¡Felicitaciones! Ahora que fijaste una meta con las Tarjetas de Compromiso de *Rethink Your Drink,* es hora de llevar a cabo un plan y lograrlo. Usa el espacio siguiente para trazar un plan que te ayude a poner en marcha tu meta.

Parte I — Mi plan

Para alcanzar mi meta puedo ...

en casa:

en la escuela:

fuera de casa y de la escuela:

En el camino podré encontrar algunos retos:

Puedo encontrar ayuda para superar esos retos buscando a estas personas o recursos:

Parte II — ¿Cómo me fue?

Evalúa y reflexiona. *¿Alcanzaste tu meta? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué harías diferente la próxima vez?*

¡Celebra el éxito! *Tanto si alcanzaste tu meta o no, posiblemente diste un pequeño paso hacia el cambio. ¿Cómo lo celebrarás?*

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.