



Su misión, en caso de que elija aceptarla, es llevar a cabo acciones para cuidarse cada día.

El cuidado propio es uno de los modos más importantes en que puede manejar su diabetes, y es parte de su trabajo diario. Comer bien, estar activo, manejar el estrés y mantener los dientes, las encías y los pies saludables todos los días pueden ayudarle a evitar complicaciones y vivir bien.

¡Registre su cuidado propio todos los días, y juegue un juego!

Puede usar esta tabla para registrar las acciones diarias de cuidado propio que lleva a cabo todos los días.

¡También puede jugar al bingo de cuidado diario! Marque la casilla para cada acción que lleve a cabo todos los días. Cuando complete todas las acciones del día, ¡hizo BINGO! Cuando complete todas las acciones de cada día de la semana, ¡hizo DOBLE BINGO! ¡Celebre su buen trabajo!

Acciones diarias para el cuidado propio	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	¡DOBLE BINGO!
Lávese los dientes dos veces al día durante 2 minutos								
Use hilo dental								
Revise sus pies								
Haga ejercicios durante 20 minutos								
Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras (vegetales)								
Maneje el estrés								
	¡BINGO!	¡BINGO!	¡BINGO!	¡BINGO!	¡BINGO!	¡BINGO!	¡BINGO!	