

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Repasaremos los puntos más importantes de las 12 sesiones por medio de juegos y dinámicas.
- Compartiremos nuestros logros y experiencias durante el programa.
- Recibiremos un reconocimiento por nuestra participación en el programa.
- Evaluaremos el programa aportando sugerencias para mejorarlo.
- Escribiremos una carta en la que nos comprometemos a seguir alcanzando metas saludables.
- Conviviremos y celebraremos con el grupo nuestra graduación del programa.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy.  
Puedo seguir trabajando por mi salud.

# SESIÓN 13

Repaso y graduación





# Un grupo activo en la comunidad

---

Día y hora

Volver a repasar las sesiones de *Meta Salud Diabetes*.


Día y hora

Hacer una venta o degustación de comida saludable con las recetas de *Meta Salud Diabetes* en una fecha importante para la comunidad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Una carta para mí

---

En el programa *Meta Salud Diabetes* he aprendido que puedo hacer muchas cosas para llevar una vida saludable con diabetes y prevenir y disminuir las enfermedades cardiovasculares. También puedo ayudar a las personas que están a mi alrededor a tomar decisiones saludables, así como proponer y gestionar mejoras para nuestra comunidad. Durante los meses que vienen trataré de hacer lo siguiente para incrementar mi actividad física, mejorar mi alimentación, promover mi bienestar emocional y monitorear la diabetes y mi salud cardiovascular:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y firma

Fecha

