



# Mis Metas Personales

Nombre del paciente :

Fecha:



Cuidados dentales de rutina



Coma más frutas, verduras, leche y queso.



Cepílese con pasta dental con fluoruro



Tome agua de la llave



Evite contagiar los gérmenes



No acueste a su bebé con el biberón



Quítele poco a poco la costumbre del biberón



Déle sólo agua en una taza para bebé



Tome más agua y menos jugos y refrescos.

## Cosas que quiero hacer (mis metas)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Cuándo lo haré: \_\_\_\_\_

Qué tan seguido lo haré: \_\_\_\_\_

¿Cuánto confío en que puedo lograr esta meta? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
No es probable Seguramente sí

Firma: \_\_\_\_\_ Testigo: \_\_\_\_\_

El paciente recibió una copia  Yes  No

Iniciales del personal: \_\_\_\_\_

Fecha de revisión: \_\_\_\_\_ Comentarios: \_\_\_\_\_ Iniciales del personal: \_\_\_\_\_

Fecha de revisión: \_\_\_\_\_ Comentarios: \_\_\_\_\_ Iniciales del personal: \_\_\_\_\_