

Registro de monitor de movimiento DIA 7
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: ____ / ____ / ____
Hora cuando se despertó: ____ (AM PM) Hora cuando se la puso: ____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: ____ (AM PM) Hora de terminar: ____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Hora cuando se acostó : ____ (AM PM)

Programa ENLACE

Libreta de Registro para el Monitor de Movimiento

Fechas ____/____/____ a ____/____/____

Si tiene preguntas o problemas, favor de llamar a:

Firstname Lastname
(XXX) XXX-XXXX

**¡FAVOR DE REGRESAR ESTA LIBRETA
CON EL MONITOR DE MOVIMIENTO!**

BASELINE — Cohort 4

Sólo para uso oficial:

Screen ID: _____ Interviewer ID: _____

Study ID: _____ Monitor: _____

Download date: _____ Filename: _____

INSTRUCCIONES

Le pedimos que se ponga el monitor de movimiento **durante las horas que este caminando por los siguientes 7 días seguidos, tal como se le indica**, para poder medir sus patrones de actividad física. El usar uno es muy fácil y la mayoría de la gente se le olvida que lo trae puesto.

El sensor de movimiento debe usarse sobre su cadera derecha y debe de ser abrochado apretadamente con el cinto alrededor de su cintura, a menos que le dieron otras instrucciones.



El sensor de movimiento no debe de sacarse de su bolsita, pero si lo saca de la bolsita, debe de ser colocado en la bolsita para que el símbolo de GT3X apunte hacia su cabeza (para arriba) y apartado de su cuerpo.

Se puede usar un seguro **con el cinturón** para mantener el monitor de movimiento en su lugar.

1. Póngase el monitor de movimiento **cuando se despierte** y apunte en la libreta la fecha y la hora cuando se lo puso.
2. Si usted se quita el monitor durante el día por **más de 20 minutos**, escriba el tiempo y la razón por la cual se lo quito.
3. Deje el monitor **en un lugar seguro** donde usted pueda verlo y póngaselo cuando se levante por la mañana.

Registro de monitor de movimiento DIA 6 (circularé AM o PM donde indicado)

Fecha: _____ / _____ / _____
Hora cuando se despertó: _____ (AM PM) Hora cuando se la puso: _____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: _____ (AM PM) Hora de terminar: _____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Hora cuando se acostó : _____ (AM PM)

Registro de monitor de movimiento DIA 5
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: _____ / _____ / _____
Hora cuando se despertó: _____ (AM PM) Hora cuando se la puso: _____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: _____ (AM PM) Hora de terminar: _____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Hora cuando se acostó : _____ (AM PM)

RECUERDE

- Quítese el monitor cuando usted se bañe, use la regadera o al nadar para mantenerlo seco. Asegúrese de ponérselo cuando esté fuera del agua.
- Haga sus actividades diarias, como siempre lo ha hecho sin hacer cambios (por ejemplo, no comience una rutina de ejercicio a menos que ya tenga una rutina).
- Tenga cuidado al utilizar el baño, al cambiarse de ropa y al hacer actividades similares para que el monitor no se caiga o se pegue contra un objeto duro.
- **¡Póngase el monitor todos los días por lo menos 10 horas!**
 - Si se le olvida ponérselo en todo un día, apunte en su calendario la fecha que se le olvido ponérselo y póngase el monitor un día extra. Es probable que le pidan que se ponga el monitor un día adicional.
 - Incluso si se le olvida ponerse el monitor por parte del día, póngase el monitor tan pronto cuando usted se acuerde y anote la hora en que se lo puso en su libreta para ese día.
- Complete una de las siguientes páginas de esta libreta por cada día que usted use el monitor.

¿TIENE PREGUNTAS?

Contacte a **David Garcia** al **(956) 296-1468**. Si nadie responde, por favor deje su nombre y su número de teléfono y alguien le regresará su llamada. El lunes se devolverán los mensajes dejados durante el fin de semana.

EJEMPLO: Registro de monitor de movimiento
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: ____ / ____ / ____
Hora cuando se despertó: ____ (AM PM) Hora cuando se la puso: ____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: ____ (AM PM) Hora de terminar: ____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Hora cuando se acostó : ____ (AM PM)

Registro de monitor de movimiento DIA 4
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: ____ / ____ / ____
Hora cuando se despertó: ____ (AM PM) Hora cuando se la puso: ____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: ____ (AM PM) Hora de terminar: ____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: ____ (AM PM) Hora cuando se acostó : ____ (AM PM)

Registro de monitor de movimiento DIA 3
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: _____ / _____ / _____
Hora cuando se despertó: _____ (AM PM) Hora cuando se la puso: _____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: _____ (AM PM) Hora de terminar: _____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Hora cuando se acostó : _____ (AM PM)

¿CÓMO DEVUELVO EL MONITOR?

Traiga el monitor de movimiento y su libreta al centro de recursos comunitarios (CRC) nuestra oficina en la fecha de su cita.

Su cita es:

Fecha: _____

Hora: _____ AM/PM

Por favor recuerde traer su monitor de movimiento y su libreta a esta cita. Si necesita cambiar la cita, llame a nuestra oficina al **(956) 296-1468**.

Si no puede regresar su monitor por cualquier razón,

asegúrese de llamar a

David Garcia al (956) 296-1468

para poder recoger el monitor de su casa.

Registro de monitor de movimiento DIA 1
(circulé AM o PM donde indicado)

Fecha: _____ / _____ / _____
Hora cuando se despertó: _____ (AM PM) Hora cuando se la puso: _____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: _____ (AM PM) Hora de terminar: _____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Hora cuando se acostó : _____ (AM PM)

Registro de monitor de movimiento DIA 2
(circulé AM o PM cuando se le indique)

Fecha: _____ / _____ / _____
Hora cuando se despertó: _____ (AM PM) Hora cuando se la puso: _____ (AM PM)
¿Se quito el monitor por más de 20 minutos durante el día? Sí No Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Por qué se lo quito:
¿Hizo ejercicio hoy? Sí No Hora de empezar: _____ (AM PM) Hora de terminar: _____ (AM PM) Tipo de ejercicio:
Hora cuando se lo quito: _____ (AM PM) Hora cuando se acostó : _____ (AM PM)