

Capítulo 12:

Sea un ejemplo sano para su hijo

Esto es lo que aprendió en el capítulo 11:

- ▶ Mucha gente pasa demasiado tiempo sentada e inactiva. En el TLP, permanecer sentado, o la conducta sedentaria, se denomina “actividad ROJA”. La actividad ROJA no es sana y conduce al aumento de peso. Mantenerse activo ayuda a manejar la diabetes.
- ▶ El TLP recomienda que usted y su hijo traten de limitar la actividad ROJA a no más de dos horas por día.
- ▶ Una de las mejores formas de ayudar a su hijo a reducir la actividad ROJA consiste en programar mucho tiempo para mantenerse activo fuera del hogar. Otra forma es limitar el tiempo de mirar televisión. Elabore un horario semanal de los programas de televisión que se puedan mirar. Si es necesario, establezca reglas que limiten el uso del televisor, la computadora y los videojuegos.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Intereses y habilidades de su hijo
- ▶ Intereses y habilidades suyos
- ▶ Cómo dar el ejemplo para su hijo en los cambios de estilo de vida
- ▶ Cómo los medios de comunicación promueven expectativas irreales de cómo deben estar nuestros cuerpos
- ▶ Cómo establecer metas realistas para perder peso y otras cosas



¿Cómo podemos ayudar a nuestra hija? Se siente herida por las cosas que dicen los otros niños sobre su peso.

Los comentarios negativos sobre el peso pueden ser muy hirientes. También pueden dañar la autoestima de su hija.

Anime a su hija a decirle cómo se siente cuando esto sucede. Escúchela con empatía. Luego reafirmele que la ama y que ella es una persona maravillosa.

Ayúdela a entender por qué la gente joven se burla. Recuérdele que los niños pueden ser crueles, especialmente los jóvenes que a menudo se sienten inseguros de sí mismos.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- 🎯 Ayudar a su familia a reducir el tiempo que pasa inactiva
- 🎯

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día



Pregúntele a su hija si se han burlado de ella o si la han humillado por otras cosas aparte de su peso. A menudo los niños son humillados por toda clase de cosas, desde la ropa que usan hasta el gusto por la música. A los niños se los llama haraganes o estúpidos, bobos o feos en toda clase de formas.

Tal vez pueda ayudar a su hija si ella le dé algunos ejemplos de las formas en que la han molestado o se han burlado de otros amigos. Esto ayudará a hacerlo un poco menos personal.



Incluso si no la han molestado, me preocupo por cómo se siente consigo misma. Ella sabe que tiene sobrepeso. ¿Qué puedo hacer?

Explíquela cuánta atención hay puesta en las apariencias hoy en día. Los niños están rodeados de mensajes no saludables provenientes de los medios de comunicación acerca de cómo deben lucir, y cómo el modo en que lucen les brindará aceptación y éxito. Las niñas deben ser delgadas. Los niños deben ser musculosos y fuertes.

El problema es que muy pocos pueden lucir de esa manera. Muchos terminan sintiéndose mal consigo mismos. Los niños inseguros tratan de sentir mejor por burlarse de otros niños, como su hija. Se sienten mejor consigo mismos humillando a otros. Es por eso que se burlan de su hija.

Los niños no saben de las cirugías estéticas, los profesionales de entrenamiento físico y las personas que ayudan con el maquillaje y la ropa, ni de las fotografías retocadas por computadora que producen estas imágenes.

Éso es algo que los padres deben hacer: señalar ejemplos en las revistas del supermercado y en videos musicales de televisión. Recuérdela a su hija que no solamente es irreal, sino también artificial.

Muchos adultos tampoco están contentos con sus cuerpos. Como los adolescentes, piensan que estar más delgados hará que todo sea mejor. Las personas con frecuencia cometen el error de pensar que van a ser más felices si están delgadas. Se supone que es magia.

En una encuesta a 30,000 personas, 50% de las mujeres de peso normal deseaban estar más delgadas. Y 25% de los hombres de peso normal querían estar más delgados. Ninguna de estas personas tenía sobrepeso, e incluso así, querían estar más delgadas.

Es por eso que es importante mantener el énfasis en tener un cuerpo sano. Nosotros no fomentamos el tratar de alcanzar los estándares irreales de belleza que promueven los medios de comunicación.

Asegúrese de hablar sobre esto con su hija. No ponga el énfasis en su peso ni en el modo en que ella luce. Tampoco hable sobre su propio peso. Recuérdele que la gente viene en diferentes formas y tamaños.



¿Qué más podemos hacer para ayudar a nuestra hija a sentirse mejor consigo misma?

Busque oportunidades de enfatizar las cualidades positivas de su hija. ¿Se lleva bien con los demás? ¿Es una buena amiga? ¿Hace el esfuerzo de forma aplicada?

Enfatice lo que ella hace bien. Asista a sus eventos. Elogie sus características positivas y los esfuerzos que ella hace. Hágale saber que el carácter es mucho más importante que el aspecto.

Dígale claramente que lo más importante es cómo se siente consigo misma, no lo que piensen de ella los demás. Ser consciente de sus cualidades positivas la ayudará a sentirse mejor consigo misma, incluso cuando otros niños le digan cosas hirientes. Tal vez se sienta herida, pero no se sentirá mal consigo misma.

Pregúntele cuáles cree que son sus cualidades positivas. Anímela a jactarse un poco. Recuérdele algunas cualidades que ella no haya mencionado.

Elogie sus características positivas y los esfuerzos que ella hace.

Trueque de alimentos ROJOS por VERDES

Usted ha estado poniendo el énfasis en la actividad física durante varias semanas, pero como usted sabe, el comer sano sigue siendo importante. Esta semana, a su hijo se le ha dado la tarea de poner el énfasis en las opciones de alimentos saludables. La tarea consiste en tomar la lista de alimentos ROJOS que usted y su hijo realizaron en el capítulo 5 y ver si su hijo puede identificar 5 alimentos ROJOS que podría evitar. Estos podrían ser alimentos ROJOS que usted no necesita para comer de forma sana. Por ejemplo, su hijo podría evitar los chips de tortilla, mantecadas, galletas dulces con chispas de chocolate, leche entera y gaseosa.

La segunda parte del ejercicio es tratar de pensar en 5 alimentos VERDES que usted podría traer al hogar. Estos deben ser alimentos que no se encuentren ahora en su lista. Por ejemplo, si ahora tiene manzanas, su hijo podría agregar bananas y leche descremada. Su hijo debería anotar cuándo sería un buen momento para comer cada alimento y ponerlo en la lista de compras semanales.

Hemos sugerido que su hijo hable acerca de las cosas con usted y anote la razón por la cual debe evitar cada alimento. Asegúrese de repasar esta actividad cuidadosamente en su reunión familiar. Preste atención a las razones que anotó su hijo para evitar un alimento ROJO y para agregar un alimento VERDE a su lista de compras.



Luego asegúrese de reforzar estas cualidades elogiándola cada vez que las demuestre. Anímela a medida que lo intente.

De modo que usted primero ayuda a su hija a ser más consciente de sus características positivas. Y luego las refuerza con un elogio. De esta manera puede tener un efecto poderoso y positivo en la forma en que se siente su hija consigo misma.

A la larga, ella podrá llevar consigo su propio ambiente positivo a donde vaya.



¿Qué son metas realistas? ¿Cuánto peso debemos tratar de perder?

No hay una sola respuesta a esta pregunta.

Su PAL trabajará con su hija para determinar sus metas de peso personales. Para algunos niños, la meta sería perder aproximadamente 1 libra por semana. Eso significa aproximadamente 24 libras, en promedio, durante los primeros seis meses.



Su PAL puede trabajar con usted para establecer sus propias metas de peso. Para algunos adultos, la meta sería perder aproximadamente de 1 a 2 libras por semana. Usted podría alcanzar estas metas si necesita perder tanto peso.

Estas metas son realistas para la mayoría de los participantes del programa. Por supuesto, para perder todo este peso, debe seguir las pautas del programa cuidadosamente.

Después de 6 meses tendrá una idea mucho mejor del peso que puede perder y de cuánto más peso desea perder. Por ahora, planeemos 10 libras por vez. Vea lo que le implica perder esas primeras 10 libras.

Recuerde que perder peso no es mágico. No necesariamente cambiará otras cosas en su vida. Sus relaciones con otra gente en el trabajo serán las mismas. Sus ingresos serán los mismos.



¿Qué sería demasiado tiempo de televisión?

A su hijo se le ha solicitado que mencione algunos de sus programas de televisión y videojuegos favoritos. Repase la lista con su hijo. ¿Parece que su hijo está pasando demasiado tiempo mirando televisión o jugando con videojuegos? Si es así, hable con él acerca de todo el tiempo que desperdicia mirando televisión. Hable de cuánto más sano es mantenerse físicamente activo.



Además de perder peso, ¿debemos esperar otros resultados?

Sin duda. Y son realistas.

Perder peso y hacer las cosas que necesitan hacer para perder peso harán que su hijo y usted se sientan mucho más sanos. Si es posible, involucre a su familia entera y probablemente será más sana.

Mantenerse sano debe ser su meta principal, eso y manejar la diabetes de su hijo. Es un programa para el cuidado de la salud. Perder peso es una de las cosas buenas que ocurren como consecuencia de realizar cambios saludables de estilo de vida.

Además de perder peso y de ser más sano, puede esperar otras cosas buenas.

Deberá sentirse mejor consigo mismo porque ha trabajado arduamente para realizar importantes cambios de estilo de vida. Sabrá que ha hecho algo muy importante que tendrá beneficios de por vida para usted, su hijo y su familia. Pensamos que debe sentirse muy bien por esto.

Los amigos que saben lo que usted ha logrado también podrán admirarlo. Esa no es una meta, pero puede ocurrir. Es bueno que así suceda. Todos necesitan aliento, y la admiración es muy alentadora.

Pueden esperar llevarse mejor con su hijo. Han trabajado arduamente juntos, como equipo, han pasado cada día tratando de aprender formas de ayudarse mutuamente a ser más sanos. Su hijo probablemente se sentirá mejor con usted.

Su hijo también se sentirá mejor consigo mismo. Eso se debe a que su hijo también ha logrado algo muy difícil, al igual que usted.

La vida de su familia deberá mejorar. Por ejemplo, las comidas familiares serán más sociables. La atención de su familia se centrará más en la comunicación que en comer.

Los hábitos de muchas familias serán más ordenados. Como la planificación y la preparación de comidas, y las compras de comestibles.

Usted y su hijo prepararán un programa diario que les ayudará a mantenerse físicamente activos y a hacer otras cosas. Les ayudará a preparar comidas saludables para su familia. Esto también ordenará más la vida familiar.

Si bien es difícil calcular exactamente cuántas libras se deben perder, es seguro decir que puede esperar que ocurran muchas cosas buenas a medida que se concentra en la meta de vivir un estilo de vida más sano.

Mantenerse sano debe ser su meta principal.



Conozca los intereses y talentos de su hijo

A su hijo se le ha pedido que identifique y enumere sus habilidades, talentos e intereses personales. A algunos niños les gusta actuar, a otros escribir, cantar o patinar con patines en línea. Los niños necesitan saber que son mucho más que su aspecto físico o cuánto pesan. Puede ser que su hijo no esté acostumbrado a pensar en sus cualidades personales positivas. Ayude a su hijo a hacer eso. Asegúrese de elogiar a su hijo por las habilidades, intereses y talentos individuales de la lista. Esto hará que su hijo se sienta bien consigo mismo.



¿Qué implica ser un ejemplo eficaz?

Quiero hacer todo lo posible para ayudar.

Por supuesto, para ser un ejemplo, usted tiene que practicar las nuevas conductas que desea que emplee su hijo. También tiene que evitar las conductas que no son sanas, como saltarse comidas o hacer dietas relámpago. Adhiérase a los planes alimentarios saludables que ha desarrollado.

Pero implica mucho más que simplemente emplear las conductas. Tiene que ver con la forma en que lo hace.

Necesita hacerlo con una actitud positiva, entusiasmarse con la realización de los cambios, tener esperanzas acerca de los resultados, y divertirse con su familia mientras lo hace.

Si puede ser positivo de esta manera, tendrá más influencia en su hijo de la que usted puede imaginar.

Mantenga la atención en tener un cuerpo sano, no en las apariencias. Probablemente luzca más atractivo y en mejor condición física a medida que pierda peso. No obstante, la razón para perder peso es ser sano. Esto debe ser lo principal que enfatice a su hijo también.

Usted da este mensaje no pesándose demasiado a menudo ni supervisando su aspecto en el espejo constantemente. Usted envía este mensaje no diciendo cosas negativas acerca de su propio aspecto físico.

Éste es otro consejo para ser el ejemplo. Tómese algunos minutos para pensar en 3 cualidades que realmente le gusten de usted. Estas cualidades no tienen que estar relacionadas con conductas alimentarias saludables. Podría incluir lo metódico que es usted con las cosas. O lo tranquilo que se muestra cuando las cosas no están bien. O su amabilidad con los demás.



Luego comience una campaña para ayudar a su hijo a desarrollar estas cualidades. Trate de realmente dar el ejemplo con estas cualidades durante las tres semanas siguientes. Luego elogie a su hijo cada vez que exhiba estas cualidades.



¿Cómo podemos no concentrarnos en cuánto pesamos? Participamos en un programa para perder peso. Todo lo que hacemos es buscar formas de perder peso.

Sí parece una contradicción. Así es cómo se puede manejar.

Tenga en mente que perder peso forma parte de este programa. Pero perder peso no es la única meta. Es una forma de llegar a la meta.

No están perdiendo peso para mejorar su aspecto. Lo están haciendo para ser más sanos. De modo que sea muy práctico cuando hable acerca del peso.

Cuando elogie a su hija por perder peso, relaciónelo con hacer un buen esfuerzo por adoptar hábitos saludables de estilo de vida. Relaciónelo con ser sano. Relaciónelo con manejar la diabetes, no con las apariencias.

Eso es lo básico. Pero incluso hay más cosas que usted puede hacer.

Empiece a mantenerse activo.

Sí, mantenerse activo le ayudará a dejar de pensar en cuánto come, cuánto no come, lo que comerá su hijo.

Al planificar un programa semanal es importante explorar las actividades VERDES que su hijo disfruta.

Conozca los intereses de su hijo

Su hijo tiene la tarea de identificar sus intereses personales. Saber esto es importante. Le dará a su hijo ideas para realizar actividades. Le dará a usted ideas acerca de cómo animar a su hijo a que haga ciertas cosas. Sentirse bien acerca de estos intereses le ayudará a fortalecer la autoestima de su hijo...

Ayude a su hijo a identificar actividades que coincidan con sus habilidades. Trate de identificar algunas actividades que a su hijo le gustaría realizar solo y otras que le gustaría realizar con otros. Algunas podrían ser actividades físicas, pero no todas lo serán. Ésta podría ser una buena actividad para que usted la haga también.





Programar las actividades con una semana de anticipación ayudará a su hijo a mantenerse activo.

A su hijo se le ha dado la tarea de identificar talentos especiales, amigos, actividades e intereses. Usted puede hacer lo mismo. Realice un programa semanal que incluya tantas actividades que reflejen sus intereses y talentos especiales como sea posible.

Pesar menos es solamente un medio para llegar al fin. La meta real consiste en ser más sano para poder hacer las cosas que disfruta. Asegúrese de hacer más de estas cosas ahora. Aparte tiempo para sus amigos y las actividades que le interesan.

Esto le ayudará a mantener las cosas en perspectiva. Le será más fácil concentrarse en mantenerse más sano en lugar de perder peso por motivo de las apariencias.

Anime a su hijo a hacer lo mismo.

Elabore un programa semanal de actividades con su hijo



ACTIVIDAD FAMILIAR

Su hijo tiene la tarea de elaborar un programa semanal de actividades. Use la lista de intereses que su hijo ya ha elaborado. Ayude a su hijo a elaborar un plan para hacer estas cosas. Incluya detalles específicos acerca de la hora, el lugar, las necesidades de transporte y la gente involucrada.

El programa debe incluir al menos una actividad VERDE (no televisión, computadora ni videojuegos). Tenga en mente las metas de actividad física, los intereses y las habilidades de su hijo. Anime a su hijo a hacer estas cosas. Asegúrese de que él o ella las esté haciendo. Ésta podría ser una valiosa actividad para usted también.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Aprendió más acerca de los intereses, habilidades y capacidades de su hijo. Aprendió más acerca de las suyas propias.

Es importante explorar las actividades VERDES que su hijo disfruta al planificar un programa semanal. Programar las actividades con una semana de anticipación ayudará a su hijo a mantenerse activo. Algunas actividades se pueden realizar solo, otras junto con una persona o más.

Reducir las conductas sedentarias le dará a su hijo más tiempo para hacer las cosas que él o ella disfruta. Parte de este tiempo se pasará realizando actividades físicas. Gran parte se pasará realizando otras actividades.

Los niños están expuestos a expectativas muy irreales acerca de cómo deben lucir. Los medios de comunicación los rodean de imágenes de mujeres delgadas y hombres fuertes y robustos. El mensaje parece ser que lucir así resolverá todos sus problemas. Los niños necesitan ayuda para entender que la meta es ser sanos.

Usted puede ser un ejemplo para su hijo demostrando que está satisfecho con su propio cuerpo. Concéntrese en realizar cambios saludables de estilo de vida para mejorar la salud de su cuerpo, no su aspecto. No hable de forma negativa acerca de su aspecto. No haga comparaciones. No hable acerca del aspecto de los demás.

Deje que su hijo sepa que el carácter es mucho más importante que las apariencias. Busque cosas para elogiar y animar en la conducta de su hijo.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a identificar intereses y talentos.
- ▶ Ayude a su hijo a programar actividades basadas en estos intereses todos los días.
- ▶ Hable con su hijo acerca de establecer metas realistas para perder peso.
- ▶ Dé el ejemplo de los valores sobre los cuales le comenta a su hijo.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Establezca expectativas realistas para su propia pérdida de peso.
- ▶ Concéntrese en tener un cuerpo más sano, no en las apariencias.
- ▶ Manténgase activo con las cosas que disfruta.
- ▶ Busque características que le gusten acerca de sí mismo y elógiense cuando las exhiba.

REPASO

1. Puede ayudar a su hija a sentirse mejor consigo misma _____.
 - A. Buscando oportunidades para enfatizar las cualidades positivas de su hija
 - B. Enfatizando lo que ella hace bien
 - C. Asistiendo a eventos que son importantes para ella
 - D. Todas las anteriores
2. Marissa está concentrando en la pérdida de peso de su hija. Después de leer este capítulo, Marissa entiende que un resultado deseable del programa es:
 - A. Que su hija se sienta bien acerca de lo que logró
 - B. Que su vida familiar mejore
 - C. Que sus comidas familiares sean más sociales
 - D. Todas las anteriores
3. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de que su hijo ponga el énfasis en sus habilidades?
 - A. Descubrir que sus intereses no son lo suficientemente interesantes
 - B. Permite que evita las áreas en las que necesita mejorar
 - C. Tener más seguridad en sí mismo
 - D. Todas las anteriores
4. En general, la meta para la pérdida de peso en el TLP consiste en perder cada semana aproximadamente _____.
 - A. Tres libras
 - B. Una libra
 - C. Cinco libras
 - D. Ninguna de las anteriores
5. Cuando ayude a su hijo a planificar sus actividades para la semana debe _____.
 - A. Incluir detalles específicos acerca de la hora, el lugar, las necesidades de transporte y la gente involucrada.
 - B. Incluir actividades que no son TV, computadora ni videojuegos
 - C. Tener en mente las metas de actividad física, los intereses y las habilidades de su hijo
 - D. Todas las anteriores

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

1. D 2. D 3. C 4. B 5. D
Respuestas:

Capítulo 13:

Convierta los problemas en soluciones

Esto es lo que aprendió en el capítulo 12:

- ▶ Aprendió más acerca de los intereses, las habilidades y las capacidades de su hijo. Aprendió más acerca de sus propios intereses, habilidades y capacidades.
- ▶ Cuando esté planeando el programa semanal, es importante buscar actividades que a su hijo le gustan. Programar las actividades con una semana de anticipación ayudará a su hijo a mantenerse activo. Algunas actividades pueden realizarse solo, y algunas con otras personas.
- ▶ Reducir conductas sedentarias, lo que el TLP denomina "actividad ROJA", dará a su hijo más tiempo para hacer las cosas que él o ella disfruta. Parte de este tiempo se pasará haciendo actividades físicas que el TLP denomina "actividad VERDE".
- ▶ Los niños están expuestos a expectativas muy irreales acerca de cómo deben lucir. Los medios de comunicación los rodean de imágenes de mujeres delgadas y hombres musculosos. El mensaje parece ser que lucir así resolverá todos sus problemas. Los niños necesitan ayuda para ver la realidad de todo esto.
- ▶ Usted puede ser un ejemplo para su hijo demostrando que se siente cómodo con su propio cuerpo. Mantenga su atención en la realización de cambios de estilo de vida para mejorar la salud de su cuerpo, no su apariencia. No hable negativamente acerca de su propio aspecto. No haga comparaciones. No hable acerca del aspecto de los demás.
- ▶ Deje que su hijo sepa que el carácter es mucho más importante para usted que las apariencias. Busque cosas que pueda elogiar y animar en la conducta de su hijo.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Por qué es normal que algunos hábitos sean más fáciles de cambiar para usted y su hijo que otros
- ▶ Cuáles cosas les están dando problemas a usted y a su hijo.
- ▶ Cómo usar la resolución de problemas para lidiar con los desafíos



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- 🎯 Ayudar a su hijo o hija a planificar actividades y a buscar intereses

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día



¿Es normal desanimarse?

Lo importante es seguir.
No permitir que su falta
de ánimo le impida hacer
elecciones saludables.

Sí. Algunos cambios toman más tiempo que otros. Es común sentirse desanimado cuando está tratando de hacer cambios durante un largo período de tiempo. Es normal, tanto para los padres como para los hijos. De hecho, debe esperar que usted y su hijo se sientan desanimados de vez en cuando. De esa forma estará preparado para lidiar con sentimientos de desánimo sin ceder a ellos.

Lo importante es seguir y no permitir que su falta de ánimo le impida hacer elecciones saludables, ni permitir que la falta de ánimo le deje regresar a viejos hábitos. Este capítulo le dará ideas para transformar estos sentimientos, para convertir los problemas en soluciones.



¿Qué puedo hacer para que mi hijo no se dé por vencido? Dice que hacer todos estos cambios de estilo de vida es demasiado difícil.

Dígale a su hijo que usted sabe que hacer cambios saludables de estilo de vida requiere arduo trabajo. Usted sabe que es así. Él tiene que seguir. Explíquele que muchas veces es más fácil comenzar que seguir. Al principio, las metas son claras. Se emociona porque está progresando. Pero entonces se hace difícil proseguir. Puede parecer que se va a necesitar mucho tiempo para tener éxito.

Explíquele que esto es normal. Nos sucede a todos.

Luego pregunte a su hijo por qué es tan difícil para él. Hágale más preguntas hasta que pueda ser todo lo claro y específico posible.

Escuche con atención. Después que él diga lo difícil que es seguir, mencione usted cuáles son las cosas más importantes que ha dicho. Si no lo ha entendido bien, pídale que repita lo que dijo. Repítalo usted para estar seguro de que ya entendió lo que él quiere decir. Decirlo de nuevo de esta forma se llama “parafrasear”.

Parafrasear es una destreza muy eficaz para la comunicación. Mientras más lo haga, más entenderá a su hijo. Mientras más lo haga, más sabrá su hijo que usted lo entiende.

Le ayuda a usted y a su hijo a saber que usted lo ha entendido. También les ayuda a ambos a saber cuándo no han entendido. Luego, usted le pide a su





Pregunte acerca de qué es difícil ahora

Si su hijo todavía no ha conversado con usted acerca de lo que es difícil ahora, pregunte. Usted podrá ser más útil si sabe dónde tiene su hijo más dificultades.

Reflexione en lo que son sus mayores desafíos actualmente. Pregúntese usted mismo: ¿Qué es lo difícil ahora para hacer cambios de estilo de vida? ¿Qué se me hace difícil para ayudar a mi hijo a mantenerse positivo y hacer cambios?

hijo que le aclare lo que dijo. Pídale que lo diga de nuevo. Parafrasee hasta que él le haga saber que usted lo ha entendido bien.

Después que él le haga saber que usted entiende el problema, pregúntele cómo se siente al respecto. Parafrasee sus sentimientos hasta que usted también los entienda bien. Es muy importante parafrasear los sentimientos de su hijo así como también sus afirmaciones u opiniones.

Pregúntele qué cree él que se podría hacer para manejar mejor la situación. Escuche todas sus ideas antes de expresar lo que usted piensa. No comente las ideas ni las evalúe al principio. Simplemente escribálas. Esto se llama "lluvia de ideas". Quiere decir que usted está tratando de usar su imaginación para encontrar algunas buenas ideas que puede evaluar después.

Ofrezca ayudar con lo que está desanimando a su hijo, si puede.



¿Está bien que le siga recordando a mi hija que no coma tantos alimentos ROJOS? Me enoja tanto cuando la veo hacer esto.

No. Probablemente no sea una buena idea para usted recordárselo todo el tiempo. Suena como que usted está muy enojado, de modo que el recordarle esto probablemente se interprete como regaño.

Tal vez quiera leer de nuevo el Capítulo 5, donde se explica que regañar puede dañar la relación con su hija. También explica por qué el elogio y el ánimo son tan potentes.

No permita que le perciban como "el policía de la comida". Usted tiene mucho poder. Pero mientras más intente hacerse cargo de la manera de comer de su hija, más resistencia le opondrá ella. No permita que otros miembros de la familia regañen tampoco. Incluso si quieren ayudar, esa no es la forma.

Recuerde que su hija es responsable de su propia conducta. Ella toma sus propias decisiones, incluso las malas. Usted no puede vivir la vida de ella.

Pero sí tiene poder para ayudarla ofreciendo aliento y manejando el ambiente de su hogar.

Su responsabilidad es organizar el ambiente del hogar de manera que sea lo más fácil posible para su hija hacer buenas elecciones.

En el capítulo 6 aprendió maneras de planificar, comprar y preparar comidas y meriendas saludables. ¿Hay suficientes alimentos VERDES y AMARILLOS? ¿Ha eliminado las meriendas ROJAS? Pregúntese usted mismo: ¿Sigo haciendo estas cosas todo lo bien que pudiera? ¿También yo he empeorado?

¿Y ha hecho de su hogar un lugar donde sea fácil realizar las actividades?

Regañar puede dañar la relación con su hijo.

Recuerde que su hija es responsable de su propia conducta.

Aprendió acerca de esto en el Capítulo 10. Tal vez quiera repasar las ideas de ese capítulo también.



Cambie los alimentos ROJOS por frutas y verduras

A su hija se le ha animado a comer frutas y verduras en vez de meriendas ROJAS esta semana. Después de hablar con su PAL, su hija puede haber decidido llevar un registro de las frutas y las verduras que come esta semana. Puede usar la columna de Metas Especiales que hay en su Diario de Estilo de Vida. Asegúrese de verificar esto en las reuniones familiares. Hable acerca de lo que ella hace y elógiela por sus esfuerzos.

Esto puede ser una buena idea para usted. Trate de llevar un registro de las frutas y las verduras que usted come esta semana. Llevar un registro de las frutas y verduras que come le ayudará a ser más consciente de comer estos alimentos saludables. También será un buen ejemplo y apoyo para su hijo porque está haciendo lo mismo esta semana.

¿Qué tan bien les están acompañando otros miembros de la familia a usted y a su hijo en hacer elecciones saludables? ¿Los ha animado recientemente? ¿Ha explicado por qué es tan importante?



¿Debería ofrecer a mi hijo unas palabras para levantar el ánimo cuando se sienta desanimado?

Si usted ha escuchado atentamente cómo se siente él y lo que lo está desanimando, unas palabras de ánimo pueden ser útiles.

Pero tal vez no lo sean. Especialmente si sus palabras parecen un discurso, o una crítica o un enojo.

Su hijo no necesita tener discusiones con usted acerca de por qué es mala idea darse por vencido.

Más bien asuma que él va a seguir. Asuma que sólo necesita un poco de aliento o un plan mejor.

Recuérdle a su hijo lo arduamente que ya ha trabajado. Recuérdle sus metas. Recuérdle los cambios que ya ha hecho. Recuérdle lo orgulloso que se siente usted de él.

Dígale que usted confía en que él puede lograr sus metas, incluso si es difícil.

Tal vez quiera contarle de una vez en su propia vida cuando usted quería darse por vencido, pero siguió.

Recuerde, si usted ofrece las palabras de ánimo antes de haber escuchado, su hijo probablemente no escuche ni una palabra de lo que usted diga. Si usted ofrece estas palabras antes de haber dado a su hijo la oportunidad de resolver el problema, sus esfuerzos no estarán tan centrados como debieran.



¿Qué implica la resolución de problemas? ¿Significa eso que deba dar a mi hija algún consejo en el que ella no haya pensado? ¿Debería decirle cómo hacerlo?

No.

La resolución de problemas es justo lo contrario de dar consejos. Es una manera sistemática de abordar un problema. Existen en realidad 6 pasos para resolver problemas.

Prueba la resolución de problemas

La próxima vez que a su hijo le resulte difícil hacer un cambio de conducta, use las destrezas de resolución de problemas. Puede hacer esto durante una de sus reuniones familiares. Pruebe este enfoque con otros problemas que pueda tener.

1. Identifique el problema.

2. Considere todas las posibles soluciones.

3. Compare las soluciones

4. Elabore un plan.

5. Pruebe el plan.

6. Evalúe el plan.

Comience *identificando el problema*. Eso es lo primero que hay que hacer. Esto por lo general significa que usted haga preguntas para que pueda ser lo más específico posible respecto a lo que anda mal.

Por ejemplo, no es suficiente limitarse a decir que su hija está comiendo más alimentos ROJOS. Usted tiene que hacer suficientes preguntas hasta que descubra que usted está comprando más alimentos ROJOS, y que ella se los está comiendo como merienda mientras mira el televisor. Entonces puede comenzar a hacer algo al respecto.

El próximo paso es *considerar todas las posibles soluciones*. Piense en todas las maneras que pueda para resolver el problema. Escriba todas las ideas. No trate de ser práctico ahora. No empiece a decir que esto o aquello no da resultado. Haga una lista tan larga como pueda. Piense en la cantidad, no en la calidad.

Luego *compare las soluciones*. Es aquí cuando usted se hace práctico. ¿Qué tiene de bueno esta solución? ¿Qué tiene que no es tan bueno? ¿Cuál solución es la más simple? ¿Cuál solución tiene más probabilidades de dar resultado?

Entonces *haga un plan*. Aquí es cuando usted hace que la solución dé resultado. Piense bien en todos los pasos que necesita dar para que dé resultado. Entonces ponga su plan en práctica.

Su plan podría combinar soluciones. Por ejemplo, usted promete no comprar meriendas ROJAS. Ésa es una parte del plan. Su hija promete no merendar frente al televisor. Ésa es otra parte del plan. Juntas elaboran un horario con más tiempo para la actividad física. Ésa es una tercera parte del plan. Todas estas son maneras prácticas de resolver el problema.

Entonces *ponga su plan en práctica* por unos cuantos días. Pruébelo.

El último paso es *evaluar cómo funcionó el plan*. Después de dar a su plan una buena oportunidad para que funcione, evalúelo. Si funcionó, ¡fantástico! Si no está funcionando tan bien, comience de nuevo. Identifique el problema otra vez. ¿Qué no está funcionando ahora? Luego, considere otra vez todas las posibilidades, compare soluciones y elabore otro plan.

Eso es lo que se llama una verdadera solución al problema. El verdadero problema se identifica haciendo buenas preguntas. Luego, considere todas las soluciones, compárelas y elabore un plan. Ponga su plan en práctica y evalúelo.

La resolución de problemas es algo que usted puede practicar con su hija. Háblele de los seis pasos para que ella pueda desarrollar destrezas para resolver problemas por sí misma. Luego ayúdela a usar las destrezas con los desafíos que encuentra.

Es una destreza valiosa. Es una destreza que usted puede usar en muchas situaciones diferentes de la vida. También lo puede hacer su hija.

La resolución de problemas es justo lo contrario de dar consejos.



¿Qué podemos hacer respecto a la escuela? La amiga de mi hija la tienta con alimentos ROJOS. A ella se le hace cada vez más difícil decir “No”. De hecho, ésa es una de las veces en que come alimentos ROJOS. También se está enojando mucho con su amiga.

Ésta es otra oportunidad fantástica de usar las destrezas para resolver problemas.

Ha hecho un buen trabajo identificando el problema. El próximo paso es considerar todas las posibles soluciones. Existen unas cuantas que son obvias. Su hija quizá pueda tratar de ignorar a su amiga. O tomar su almuerzo en otra parte. O tratar de explicar claramente y con calma por qué el comer sano es tan importante para ella. Usted y su hija podrían pensar en probar algunas otras cosas.

Luego, su hija necesita comparar las soluciones. ¿Qué tan importante es para ella sentarse con esa amiga en particular? ¿Desea ella probar una solución que haga eso posible? ¿O preferiría sentarse con otras amigas?

Luego ustedes elaboran un plan. O elaboran dos planes. El plan “A” podría ser que su hija converse seriamente con su amiga acerca de su diabetes y le pida ayuda. El plan “B” podría ser mudarse.

Luego su hija procede a conversar con su amiga. Tal vez deba hacerlo antes del almuerzo. Ella tiene que buscar una oportunidad para conversar cuando tengan tiempo de hablar en serio. Ella realmente



va a tener que explicar las cosas a su amiga. Puede hablar de la diabetes, de su salud, de por qué necesita comer los alimentos correctos y perder peso. También de cómo los alimentos ROJOS son verdaderamente peligrosos para ella.

Luego, después que haga esto, espere unos cuantos días y evalúe el plan. Si no funcionó, su hija tal vez tenga que probar el plan "B". Tal vez se tenga que sentar con otra gente. O podría intentar tener una conversación más con su amiga.

Así es cómo se resuelven los problemas.

tengan tiempo de hablar en serio. Ella de verdad va a tener que explicar las cosas a su amiga. Puede hablar de la diabetes, de su salud, de por qué necesita comer los alimentos correctos y perder peso. También de cómo los alimentos ROJOS son verdaderamente peligrosos para ella.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Es natural que a usted y a su hijo sea difícil lograr las metas de cambio de conducta. En lugar de darse por vencido o de discutir cuando su hijo se desanime, puede usar otras destrezas para ayudar a su hijo a seguir intentándolo.

Aprendió 6 pasos para resolver problemas: identificar el problema, considerar todas las posibles soluciones, comparar las soluciones, elaborar un plan, poner el plan en práctica y evaluar el plan.

Este enfoque para la resolución de problemas le ayudará a usar otras destrezas que usted haya aprendido para ayudar a su hijo. Una vez que usted identifique el problema, probablemente pueda encontrar algunas soluciones que harán que su hogar sea un lugar adonde su hijo pueda hacer elecciones más saludables.

Así es cómo puede ayudar a su hijo.

- ▶ Cuando se desanime, recuérdale lo lejos que ha llegado.
- ▶ Pregúntele qué clase de ayuda necesita de usted si se le está resultando difícil lograr sus metas.
- ▶ Asuma la responsabilidad de hacer que su hogar sea un lugar donde sea fácil escoger una alimentación y una conducta saludables.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo.

- ▶ Note cuando se desanima y sienta ganas de darse por vencido. Busque a alguien que le escuche y le anime.
- ▶ Practique utilizar las destrezas para la resolución de problemas para ayudarse a lograr sus propias metas de pérdida de peso y de realizar actividades VERDES.

REPASO

1. Es _____ que los padres y los hijos se sientan atascados o desanimados cuando están tratando de hacer cambios durante un largo período de tiempo.
 - A. Inusual
 - B. Común
 - C. Muy raro
 - D. Inaudito
2. Cuando su hijo le diga que tiene ganas de darse por vencido, usted debe _____.
 - A. Explicarle que esto es normal
 - B. Escuchar atentamente
 - C. Preguntarle qué cree él que se podría hacer para manejar mejor la situación
 - D. Todas las anteriores
3. ¿Cuál es la mejor forma de ayudar a su hija a hacer elecciones saludables?
 - A. Elogiarla por hacer elecciones saludables
 - B. Regañarla hasta que ella haga la elección correcta
 - C. Criticarla cuando la vea hacer una mala elección
 - D. Escogerle todas las comidas
4. Después que su hijo haya encontrado soluciones a un problema, debería _____.
 - A. Escoger la primera
 - B. Comparar las soluciones
 - C. Cerrar los ojos y escoger una
 - D. Todas las anteriores
5. Su hija ha decidido que su problema es que le gusta comer dulces de chocolate cuando va al parque acuático. ¿Qué puede hacer para ayudarla?
 - A. Decidir por ella una solución al problema
 - B. Llamar a sus amigas y decirles que su hija no puede volver al parque acuático con ellas
 - C. Ayudarla a usar destrezas para la resolución de problemas de manera que ella aprenda a manejar la situación por sí misma
 - D. Decirle que ignore el problema

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

1. B 2. D 3. A 4. B 5. C
Respuestas:

Capítulo 14:

Eventos especiales: fiestas y días feriados

Esto es lo que aprendió en el capítulo 13:

- ▶ Es natural que a usted y a su hijo les sea difícil lograr las metas de cambio de conducta. Pero en lugar de darse por vencido o de discutir cuando su hijo se desanime, puede usar otras habilidades para ayudar a su hijo a seguir intentando.
- ▶ Usted aprendió a resolver problemas. Identifica el problema, considera todas las posibles soluciones, compara las soluciones, elabora un plan, pone el plan en práctica y evalúa el plan.
- ▶ Este enfoque para la resolución de problemas en 6 pasos le ayudará a usar las habilidades que usted ha aprendido para ayudar a su hijo. Una vez que identifique el problema, probablemente pueda encontrar algunas soluciones que harán que su hogar sea un lugar donde su hijo pueda hacer elecciones más saludables.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Por qué los eventos especiales son situaciones de alto riesgo
- ▶ Planificación de antemano para fiestas y días feriados
- ▶ Consejos para evitar problemas en las fiestas



Eventos especiales

Los eventos especiales forman parte de nuestras vidas. Queremos que usted y su hijo puedan disfrutar las fiestas y los días feriados como todo el mundo. Al planificar de antemano y resolver problemas una vez que éstos se presentan, usted y su hijo pueden lograr sus metas de estilo de vida incluso cuando tienen un evento especial.

Harán bien en decidir qué actividades planificarán de antemano. Esto les ayudará a encontrar la mejor manera de comer sano y aumentar su actividad física.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- 🎯

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día



La comida parece ser lo más importante de las fiestas. ¿Cómo debemos lidiar con esta situación?



Las fiestas son un momento para que la gente se reúna y pase un buen rato.

Los alimentos que se sirven en las fiestas a menudo son alimentos ROJOS con alto contenido graso y calórico. Muy frecuentemente, la comida parece ser el centro de la fiesta. A veces parece que no hay más que alimentos y bebidas.

Toda esta atención en la comida hace que realmente sea difícil cumplir con su plan alimentario saludable.

Sea honesto con su hijo acerca de qué tan difícil es, pero destaque que las fiestas no deben ser simplemente un momento para comer. Las fiestas deben ser una ocasión de diversión, juegos, alegría, baile, amistad y familia. Los alimentos deberían ser sólo una parte del evento.

Planificar de antemano es crucial. Si planifican de antemano, usted y su hijo pueden hacer buenas elecciones alimentarias. Pueden lograr sus metas calóricas y de alimentos ROJOS. E incluso pueden divertirse.

También podría ayudar a su hijo a planificar algunas actividades que a él le gustaría realizar en la fiesta. Ayúdelo a pensar en gente con la que él querría hablar. Tener cosas que hacer y gente con quien hablar ayudará a mantener la atención lejos de la comida.



¿Cómo puedo ayudar a mi hija a hacer elecciones saludables en una fiesta sin que se enoje conmigo?

Tenga en mente que usted no puede controlar la conducta de su hija en una fiesta. Pero puede influenciarla.

Si bien ella tiene que hacer sus propias elecciones, usted puede ayudarla a hacerlas sabiamente. La mejor manera de hacer esto es ayudarla a planificar de antemano el tipo de elecciones que enfrentará. Prepárela de modo tal que pueda hacer elecciones que realmente le gustaría hacer, elecciones con las que luego se sienta bien, y de las que usted se sienta orgulloso.

Comience por sentarse junto a ella y pensar en las situaciones que enfrentará. ¿Qué alimentos probablemente se encontrará en la fiesta? ¿Cuáles son las elecciones saludables probables? ¿Qué alimentos debe evitar por completo? ¿Qué alimentos puede comer con moderación?

Si planifican de antemano, usted y su hijo pueden hacer buenas elecciones alimentarias.

Las fiestas tienen que ver con la gente. ¿Quién va a estar en la fiesta con su hija? ¿Con quién le gustaría a ella pasar el tiempo? Vea si puede identificar algunas personas que la apoyarán en sus decisiones saludables. ¿Va a haber allí personas que realmente la tienten con alimentos ROJOS?

Pregúntele si querría hablar de antemano con algunas personas que estarán en la fiesta. Hablen con aquellos que probablemente le den apoyo. Ella podría comunicarles sus preocupaciones y pedirles ayuda.

¿Cómo pueden ayudar? Animándola en privado a evitar los alimentos ROJOS. Hablándole y haciendo cosas con ella que no impliquen comer alimentos.

Usted podría considerar la posibilidad de llamar a la anfitriona de la fiesta. Explíquele qué tan importante es para usted y su hija comer de forma sana. Pregunte si habrá alimentos saludables para que su hija pueda comer. Dígale claramente a lo que se refiere. La mayoría de la gente estará más que contenta de poder ayudarle de esta forma.

Otra cosa. Podría llevar algún alimento saludable a la fiesta. O enviarlo con su hija si es que usted no va a asistir.



Estoy tratando de perder peso. ¿Hay sugerencias sobre qué hacer cuando estoy en una fiesta?

Seguro. Hay algunas cosas simples que usted puede hacer para que la fiesta le resulte un evento más saludable.

No se acerque a los alimentos ROJOS. Será difícil evitar comer alimentos que usted puede ver, oler y tocar fácilmente. Aléjese de modo que no sienta la tentación.

Coma alimentos saludables primero. De ese modo, no se tentará con los alimentos ROJOS. En muchas fiestas se ofrecen bandejas de frutas y verduras. Al elegir alimentos saludables como éstos podrá disfrutar de la fiesta sin preocuparse por aumentar de peso. Tenga en mente que añadir salsas o aderezos de alto contenido calórico y graso a las frutas y verduras las convierte en alimentos ROJOS.

Coma con moderación. Cuando en una fiesta se sirven muchos alimentos, es fácil comer en exceso. Solamente debe comer hasta que ya no tenga hambre. No coma hasta que esté atiborrado de comida.

Asegúrese de repasar estos consejos con su hija.

Saltarse comidas simplemente aumenta la probabilidad de que usted coma en exceso más tarde.



¿Qué pasa si se salta una comida antes de una fiesta? ¿O después? ¿No sería una buena forma de lidiar con los alimentos ricos que puedo comer en una fiesta?

No. Saltarse comidas por cualquier razón definitivamente no es una buena idea. Por cierto, no es la forma de manejar las tentaciones que usted enfrentará en una fiesta.

Saltarse comidas simplemente aumenta la probabilidad de que usted coma en exceso más tarde.

Lo que usted podría hacer es planificar de antemano lo que va a comer ese día. Si espera comer alimentos ROJOS o más calorías en la fiesta, planifique comer menos alimentos ROJOS en las otras comidas del día. Incluso así podrá lograr sus metas calóricas y de alimentos ROJOS.

En lugar de saltarse comidas, incluya los alimentos ROJOS que comerá en la fiesta en su plan alimentario del día.



¿Qué debo hacer cuando planifico una fiesta para mi hijo o mi familia?

Esto es algo que usted puede controlar. Hay muchos alimentos saludables que puede servir, como frutas, verduras y salsas bajas en grasa. Si va a servir una comida, escoja una de las comidas saludables que aprendió a planificar en el Capítulo 8.

Si otra gente trae alimentos, pídale que traigan alimentos saludables. Dígalos exactamente a lo que se refiere.

Otra buena idea es quitar el énfasis de la comida. Planifique actividades que impliquen que la gente haga cosas. Pruebe juegos de salón, fiestas de disfraces, búsquedas de tesoros en el patio, vestir elegante o ahuecar calabazas. Use su imaginación para pensar en otras actividades.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sobrevivir a una fiesta en la escuela?

Abórdela como a cualquier otra fiesta. Hable con su hijo. Ayude a su hijo a planificar de antemano cómo le gustaría manejarla. Hable sobre la comida y sobre la gente.

Hay varias cosas que usted puede hacer. Comience por hablar con el maestro acerca de la diabetes de su hijo. Explíquele qué tan importante es que coma alimentos saludables. Solicite al maestro que se asegure de que haya algunos alimentos saludables disponibles para su hijo.

A la mayoría de los maestros les complacerá hacer esto.



Algunas veces, diferentes niños llevan los alimentos para una fiesta escolar o fiesta de cumpleaños. Si conoce a la familia, usted podría informarles de la situación y preguntarles si podrían llevar una opción más saludable para su hijo. O pregunte si pueden llevar una merienda más saludable para todos. De lo contrario, su hijo podría llevarse su propia comida a las fiestas escolares. De esta manera es cierto que tendrá alimentos saludables para comer.



Planificación de antemano

¿Cuáles son las próximas fiestas en su agenda? ¿En la agenda de su hijo? ¿Cómo puede prepararse para ellas?



¿Qué debo hacer si cometo un error y como demasiado en una fiesta? ¿Qué debo decir a mi hija si ella se equivoca?

No se asuste. Es difícil hacerlo perfectamente con tanta comida alrededor y tanta presión social para comer. Las equivocaciones suceden.

Lo importante es regresar a comer sano. No es el fin del mundo. Haga que sea el comienzo de unos esfuerzos renovados para hacerlo bien. Úselo como una oportunidad para renovar su compromiso.

Eso es lo que debe decirse a sí mismo. Es lo que debe decirle a su hijo.

La otra cosa es tratar de ver qué salió mal y convertirlo en una experiencia de aprendizaje. ¿Tenía un plan? ¿Siguió el plan? ¿Qué cambiaría usted la próxima vez?

Un esfuerzo para resolver el problema después del error le ayudará a evitar equivocaciones futuras.

Lo importante es regresar a comer sano.

Feriados saludables



¿Qué es lo que hace que sea tanto más difícil para mi hija comer de forma sana durante los feriados? Ella sabe lo que debe hacer.

Los feriados son como las fiestas. Son como fiestas largas. Son un momento para reunirse con gente para celebrar un evento. Muchas veces, los alimentos son el centro de la atención. Así como sucede en las fiestas, se encuentran alimentos en todas partes.

Esto hace que cumplir con el plan alimentario sea un desafío para su hija.

La gente espera que todos, incluyendo su hija, disfruten de la comida. Realmente esperan que ella coma mucho. Es por eso que preparan tanto.

El ambiente es diferente al que usted está acostumbrado. Usted no está en casa, adonde se pueden servir raciones saludables. Es una atmósfera festiva. La gente espera comer y tal vez comer en exceso.

Esto significa que su hija no tiene reglas y rutinas familiares para ayudarla. Esto la hace más vulnerable a los viejos hábitos.

Es por eso que debe ayudarla a enfrentar los feriados del mismo modo en que enfrentaría cualquier otra fiesta. Simplemente puede que sea una fiesta más larga, una fiesta que dura varios días. La fiesta puede presentar a su hija muchas más oportunidades de equivocarse. Pero a la misma vez, puede presentar más oportunidades para que haga elecciones saludables.



¿Se sentirá herida mi hija si no sirvo sus alimentos favoritos en los feriados?

Posiblemente. Pero probablemente no.



Su hija puede desanimarse porque usted no sirve un postre rico especial. Pero probablemente no se sentirá herida. De hecho, quizás se sienta herida si usted lo sirve.

Su hija sabe que usted sabe lo que es saludable para que ella coma. Ella sabe lo importante que es comer de forma sana, perder peso y controlar su diabetes. Ella sabe que usted lo sabe. Y cuenta con usted para que la ayude a lograr sus metas.

De modo que su hija podría sentirse herida si usted sirviera platos ricos que le dificultaran ingerir menos calorías y comer alimentos más saludables. Seguramente se sentiría decepcionada con usted.

Muchas familias pasan tiempo juntas en las comidas o en las fiestas. Muchas familias usan los alimentos como forma de demostrar su amor.

Algunas veces los alimentos y el amor se enredan en las mentes de las familias. Es como si los alimentos probaran el amor que uno tiene.

Pero los alimentos no son el amor.

Trate de pensar en los alimentos como algo separado del amor. Hay muchas formas de demostrar su amor por otra persona sin incluir la comida.

Hable con su hija antes del feriado. Comente estos asuntos con ella. Explíquela por qué ha tomado la decisión de no servir ciertos platos realmente grasosos.

Puede ser que se sienta desanimada debido a las restricciones dietarias. Pero no estará desanimada debido a usted. Estará orgullosa de que usted le haga más fácil seguir su plan y perseguir su meta de ser mucho más sana. Su meta es manejar la diabetes.

Ella lo amará por brindarle su apoyo.



¿Qué sucede con el resto de mi familia? ¿No se ofenderán si no sirvo sus alimentos favoritos simplemente por mi hija?

Posiblemente se ofendan si no entienden por qué usted lo hace.

Intente involucrar a su familia entera en hacer que sea un feriado más saludable. Hábleles de lo importante que es apoyar los esfuerzos de su hija por ser más sana. Pídales que apoyen sus esfuerzos para perder peso y manejar la diabetes a través de cambios de estilo de vida animándola y sin quejarse.

Algunas familias celebran los días feriados con una comida especial. Usted y su familia podrían convertir una comida de feriado tradicional en una comida más saludable. En el Capítulo 6, usted aprendió cómo reemplazar los alimentos ROJOS en las recetas familiares por alimentos VERDES y AMARILLOS.

Puede hablar con sus familiares acerca de cómo continuar con las tradiciones de los feriados, pero modificar los alimentos para que sean más saludables.

Explíqueles que su apoyo significaría mucho para ella. A ella le resultará más fácil tener éxito.

Pídales que ayuden a planificar alternativas. ¿Podrían incluir alimentos más saludables? ¿Qué juegos y actividades sugerirían?

Tómenlo como una oportunidad, no como un problema. Es una gran oportunidad para que la familia trabaje más como un equipo para apoyarles a usted y su hija.



Selección de alimentos saludables

En las líneas a continuación, elabore una lista de alimentos saludables para servir o comer en una fiesta. Su hijo también hará una lista de alimentos saludables para fiestas. Compartan sus listas.



¿Cómo mantengo la magia de los feriados mientras elimino las conductas no sanas?



Algo importante es tener en cuenta lo que realmente significa el feriado. Siéntese con su hija y háblele del significado del feriado. Dígale lo que significa para usted. Pregúntele a su hija qué hace que el feriado sea especial para ella.

Concentrarse en lo que significa el feriado para usted es una manera de hacerlo especial.

Planifique platos elaborados con alimentos VERDES y AMARILLOS que se relacionen con el tema del feriado. Por ejemplo, si es el 4 de julio, prepare un plato de frutas como arándanos, fresas y manzanas. Déles la forma de una bandera americana. ¡Es divertido y saludable!

Planifique actividades físicas con su hija que se ajusten también al feriado. Jueguen a atrapar la bandera. Hagan algo alusivo al feriado. Hay muchas maneras de mantenerse activo y disfrutar de los feriados.

Trate de quitar el centro de atención de los alimentos y ponerlo en el feriado. Planifique eventos para recordar a la gente por qué están reuniéndose. Algunas personas piensan que los feriados tienen que ver con los alimentos. Los feriados deben ser un momento para celebrar algo especial con amigos y familiares.

Claro que puede demandar un poco más de creatividad planificar un feriado saludable. Pero no será menos mágico que cuando se centraba en los alimentos.



¿Qué tan importante es la actividad física durante el feriado?

Los feriados son también un buen momento para estar activo con familiares y amigos que no ve muy a menudo.

Una fiesta de feriado usualmente dura sólo una tarde o una noche. Pero el feriado podría durar varios días. Usualmente toma mucho tiempo prepararse. La gente frecuentemente está muy ocupada en la proximidad de un feriado.

Mantenerse físicamente activo es una buena forma de aliviar parte del estrés relacionado con los feriados.

Dado que todos están más ocupados en los tiempos de feriados, no sólo es importante planificar lo que comerán usted y su hijo (como hace para las fiestas), sino también planificar alguna actividad VERDE.

Planifique un momento durante el feriado para salir a caminar. O enceste algunas canastas con su hijo. Comience una nueva tradición en el feriado que incluya algunos eventos activos.

Manténganse más activos

¿Cuáles son algunas maneras para ayudar a su hijo a mantenerse más activo en los feriados? ¿Cómo puede mantenerse más activo usted?



Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ En las fiestas, sirva platos elaborados con alimentos VERDES y AMARILLOS.
- ▶ Planifique fiestas que se centren en una actividad, no en los alimentos.
- ▶ Ayude a su hijo a planificar de antemano antes de asistir a una fiesta.
- ▶ Ayude a su hijo a mantenerse activo durante los feriados.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Planifique de antemano antes de asistir a una fiesta.
- ▶ Lleve platos saludables a las fiestas a las que asista.
- ▶ Trate de encontrar formas de mantenerse activo durante los feriados.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Sería sabio para usted y su hijo planificar de antemano las fiestas y los feriados. Planifique los alimentos que desee comer. Planifique cómo mantenerse activo en la fiesta de modo que no se sienta tentado con los alimentos ROJOS.

Si usted es el anfitrión, sirva alimentos saludables. Solicite a los amigos que traigan alimentos saludables. Explíqueles a lo que se refiere con alimentos saludables. Planifique actividades que permitan que los invitados disfruten sin necesidad de comer.

REPASO

1. _____ facilita poner en práctica las nuevas conductas cuando asiste a un evento especial.
A. Nada
B. Planificar de antemano
C. Permanecer cerca de la comida
D. Improvisar
2. Harmony recuerda consejos que le dio su madre para comer de forma sana en una fiesta. ¿Cuál es un consejo de la mamá de Harmony?
A. Satisfacerse su hambre con alimentos saludables
B. Permanecer cerca de los alimentos
C. Concentrarse en los alimentos en la fiesta y no en las actividades
D. Intentar no comer con moderación
3. Edna desea que los feriados sean divertidos para su hijo y a la vez saludables. ¿Qué consejo le puede dar a Edna para que los feriados sigan siendo divertidos?
A. Concentrar la atención en lo que significa el feriado para usted
B. Hacer temático el feriado
C. Planificar platos elaborados con alimentos VERDES y AMARILLOS que se relacionen con el tema del feriado
D. Todas las anteriores
4. Después de leer este capítulo, Hannah entiende que incorporar _____ a su feriado es una forma de sacar el centro de atención de la comida.
A. Actividad VERDE
B. Mirar televisión
C. Muchos alimentos ROJOS
D. Muchas calorías
5. Es importante realizar actividad física durante los feriados porque puede ayudar a _____ .
A. Crear nuevas tradiciones sanas
B. Aliviar el estrés
C. A y B
D. Ninguna de las anteriores

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

Respuestas:
1.B 2.A 3.D 4.A 5.C

Capítulo 15:

Cómo comer de forma sana en restaurantes

Esto es lo que aprendió en el capítulo 14:

- ▶ Durante el año hay varios eventos especiales. Los eventos especiales son situaciones de alto riesgo porque usualmente se concentran en los alimentos.
- ▶ Con el fin de continuar logrando un estilo de vida sano, es importante planificar de antemano y resolver problemas en fiestas, días feriados y eventos especiales. Hable con su PAL y comente los problemas que pueden surgir en el evento. Considere todas las formas en que usted y su hijo pueden superar estas dificultades y lograr sus metas alimentarias saludables.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Planificación de antemano para salir a comer
- ▶ Consejos para salir a comer



¿Cómo podemos comer de forma sana cuando vamos a restaurantes? No podemos controlar nada. ¿Tenemos que dejar de ir a restaurantes?

Algunas familias hacen eso. Al principio dejan de salir a comer en restaurantes por completo. La idea es tener las cosas bajo control y ayudar a su hijo a progresar, mucho.

Esto es algo que usted podría considerar.

Podría volver a salir a comer en restaurantes más tarde después de que usted, su hijo y su familia hayan aprendido más acerca de cómo manejar sus hábitos alimentarios. Tienen que aprender a comer de forma sana en un restaurante. Se puede hacer. Pero demanda algo de esfuerzo aprender a hacerlo.

Comer en el hogar le da mucho más control sobre lo que usted come y la forma en que come. Le permite planificar, preparar y servir comidas saludables, comidas con pocos alimentos ROJOS, muchos alimentos VERDES y algunos alimentos AMARILLOS.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ☉ Leer y completar este capítulo
- ☉ Hacer una reunión familiar todos los días
- ☉ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

☉

Sugerencias

- ☉ Lograr su meta de peso de _____
- ☉ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ☉ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ☉ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ☉ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Más tarde, después de haber progresado y aprendido más acerca del comer sano, puede probar comer de esta forma en restaurantes. Lo puede hacer después de que su hijo haya aprendido más acerca del comer sano y haya desarrollado algunos hábitos más saludables.

Por otra parte, usted podría continuar comiendo en restaurantes. Sólo tendría que planificar de antemano para estar seguro de comer de forma sana.



OK. Ustedes dicen que lo mejor es no comer en restaurantes por un tiempo, que comer en el hogar es más saludable. ¿Pero qué pasa si queremos salir a comer? ¿Qué sucede si hay una ocasión especial? ¿Qué debemos hacer? ¿No ir?

Está bien si es algo especial, realmente especial. Pero no si simplemente es cómodo, o porque su hijo lo esté presionando.

Si tienen que salir a comer, pueden hacer algunas cosas para que una comida sea más saludable.

Lo principal es planificar de antemano. Planifiquen para comer de forma sana antes de salir, antes de decidir a dónde ir.

Planificar de antemano les permitirá a usted y a su hijo anticiparse a los problemas. Les permitirá disfrutarse en lugar de preocuparse por lo que van a comer, o sentirse culpables después por haber comido muchos alimentos ROJOS.



¿Cómo planifico de antemano antes de comer en un restaurante?

Lo mejor es elaborar un plan para el restaurante específico donde comerá. Puede ser necesario explorar varios restaurantes.

Consiga de antemano un menú o guías nutricionales del restaurante. Escoja alimentos que le gusten. Escoja alimentos que sean más saludables que otros.

Luego llame al restaurante. Dígales que está interesado en comer de forma sana. Pregunte si tienen opciones bajas en grasa. ¿Pueden preparar alimentos con menos grasa o sin grasa?

¿Preparan los alimentos de diferentes maneras? ¿Pueden cocinar la pechuga de pollo al horno, a la plancha o a la parrilla en lugar de freírla?

¿Cuáles son los platos adicionales? ¿Se pueden sustituir? ¿Se pueden preparar con menos mantequilla, aceite, jugo de carne o salsas?

¿Qué clase de entradas tienen? Consulte la Guía de Referencia Alimentaria para ver si alguna de ellas es saludable. ¿Sirven frutas de postre?

Luego, una vez que tenga toda esta información, decida si ese es un restaurante donde desea comer. Si lo es, use la información para planificar su comida.



¿No es demasiado preguntar todo esto en un restaurante? ¿No se ofenderán?

No.

La gente hace estas preguntas todo el tiempo. Cada vez más gente se está interesando en comer de forma sana. Los restaurantes saben esto. Muchos restaurantes están proporcionando opciones saludables con menos contenido graso y calórico. Para ellos se está convirtiendo en un buen negocio.

De modo que debe preguntar. ¡Podría sorprenderse gratamente! Explique que usted y su hijo necesitan comer de forma sana para cuidar de la diabetes de su hijo y de su salud.



¿Hay alguna otra sugerencia acerca de qué debemos pedir cuando salimos a comer? ¿Qué clase de cosas debemos pedir?

Seguro. Tenemos sugerencias.

Si va a un restaurante de tipo familiar, pruebe una gran ensalada de verduras con pechuga de pollo a la parrilla, sopa de verduras o emparedado de pollo a la parrilla con mostaza. Pida una ensalada o una taza de frutas como plato adicional, en lugar de la famosa hamburguesa con papas fritas.

Muchos restaurantes tienen muchas sopas a base de caldo. Son más saludables que las sopas a base de crema. Ofrecen ensaladas saludables y platos saludables con pollo. Estas opciones más saludables también saben fantástico.

El siguiente consejo puede parecer extraño, pero da resultado a algunas personas. Algunas personas descubren que comer una fruta antes de salir a comer las satisface y les reduce la posibilidad de comer en exceso. Tal vez quiera probarlo para ver si funciona para usted.

Cuando pida pizza para su familia, pida una pequeña en lugar de una grande. Pídale acompañada de una ensalada. De esta forma podrán disfrutar de la variedad de opciones sin exceder las metas calóricas o de alimentos ROJOS.



Muchos restaurantes están proporcionando opciones saludables con menos contenido graso y calórico. Para ellos se está convirtiendo en un buen negocio.

¡Comparta la comida! Pida dos ensaladas pequeñas y divida el plato.

Pida media ración. O solicítele al camarero o camarera que divida su plato a la mitad. Pídale que le traiga la mitad de la ración lista para comer y que envuelva la otra mitad de la comida para llevar. Pida la ración más pequeña en los restaurantes que la ofrecen.

Algunos restaurantes tienen opciones “saludables”. Estos alimentos tienen menos grasa y calorías que la versión de contenido graso regular. Asegúrese de pedir las.



¿Qué debo hacer con el pan que sirven antes de la comida?

Los restaurantes a veces ponen pan con mantequilla o chips con salsa antes de la comida. Éstos pueden ser tentadores. Pero tener un plan le puede ayudar.

Si decide no comerlos, solicítele al camarero que los quite si está de acuerdo la gente que está con usted. Si quedan en la mesa, trate de alejarse para evitar la tentación!



¿Debe evitarse el postre por completo?

No necesita eliminar el postre todas las veces que sale a comer. Algunos restaurantes ofrecen frutas frescas como postre.

Si no, pídale a sus familiares y amigos que no coman postre para no tentarlo.

También podría pedir té o café sin crema ni azúcar mientras los otros comen el postre. De esa manera puede sentir el sabor de algo especial después de la comida sin obtener las grasas, el azúcar y las calorías de los postres tradicionales.



Actividad para los padres: Consuma más productos lácteos bajos en grasa

Su hijo puede comenzar a llevar un registro de la cantidad de productos lácteos bajos en grasa que consume por día en la columna de Metas Especiales del Diario de Estilo de Vida. Esto hará que su hijo use más productos lácteos VERDES y AMARILLOS que son bajos en grasa. El calcio de estos productos mantiene los huesos fuertes. Consumir productos lácteos bajos en grasa también puede ayudar a la gente a perder peso o a mantener un peso sano.

Puede ayudarse a sí mismo y animar a su hijo tratando de consumir productos lácteos bajos en grasa todos los días. Puede escoger productos lácteos bajos en grasa cuando come en restaurantes (pidiendo leche descremada) o en el hogar (comiendo yogur sin grasa). Trate de consumir por lo menos 2 productos lácteos VERDES o AMARILLOS por día.

Asegúrese de hablar con su hijo acerca de consumir más productos lácteos bajos en grasa. Trabaje con su hijo para elaborar un plan que agregue más de estos alimentos en el plan alimentario diario de su hijo. Hable acerca de cómo está funcionando el plan en su reunión familiar diaria, hasta que el consumo de productos lácteos bajos en grasa se convierta en una rutina para su hijo.



Después de planificar de antemano, ¿de qué debemos estar alertas una vez que estamos en el restaurante? ¿Encontraremos problemas?

Claro que sí. Los problemas siempre surgen. Pero ustedes pueden manejarlos.

Algunas veces la planificación de antemano no resuelve todas las dificultades que podrían presentarse en un restaurante. Tal vez necesiten resolver algunos problemas. Tal vez necesiten imponerse en el restaurante.



¿Cómo debo imponerme en un restaurante?

Sea firme y amable al ordenar. Asegúrese de que el camarero o la camarera entienda su pedido. Si no le sirven la comida en el modo en que usted la pidió, solicite una nueva comida preparada como usted la desea.

Por ejemplo, no diga: “¿Qué es esto? Lléveselo. No es lo que pedí. ¿No me escuchó? Necesito hablar con el gerente ahora mismo”. Esto es agresivo. No es la forma de imponerse. Es una manera muy negativa de hacerse valer.

En cambio, diga: “Esto no parece ser lo que pedí. La ensalada tiene aderezo. Yo lo pedí por separado. ¿Podría devolver esta ensalada y traerme otra con el aderezo por separado? Muchas gracias”. Esto es imponerse. Es una buena manera de hacerse valer.

Si lo desea, puede explicar por qué es importante para usted. Pero no es necesario.



¿Qué más podemos hacer para comer una comida saludable en un restaurante? ¿Planificar de antemano e imponernos es todo lo que necesitamos?

No.

Coman cantidades pequeñas de alimentos ROJOS.

¡Tengan cuidado con los condimentos! Pidan sus tacos, tostadas y otros platos mexicanos sin crema agria ni guacamol. O solicite que los sirvan por separado, de modo que pueda usar solamente una cantidad pequeña.

Pida su ensalada con el aderezo para ensaladas por separado.
Pida un aderezo para ensaladas bajo en calorías.

Pida las papas y otras verduras sin mantequilla, salsas, queso ni crema agria. Pida la carne sin jugo ni salsas especiales.



¿Qué debemos hacer con los tamaños de las raciones en el restaurante?

Los tamaños de las raciones en un restaurante ni siquiera se asemejan a los tamaños de las raciones que ha estado usando en la Guía de Referencia Alimentaria y en el Plan Alimentario del TLP. De modo que tiene que hacer algo al respecto.

Solicite una caja para llevar la comida que sobra.

Pero el truco consiste en pedir la caja al comienzo de la comida. De ese modo, usted puede dividir en raciones lo que va a comer y envolver el resto. Haga esto antes de empezar a comer. Esto hace que sea fácil no tentarse con la comida extra que queda en su plato.

Luego puede llevarse al hogar la comida extra y no comer más de lo que realmente desea.

Los tamaños de las raciones en un restaurante ni siquiera se asemejan a los tamaños de las raciones que ha estado usando en la Guía de Referencia Alimentaria y en el Plan Alimentario del TLP.



Aprenda cómo debe lucir una ración saludable. Puede pesar y medir su alimento en el hogar, pero no en un restaurante. En esos momentos tendrá que estimar cuánto comer. Estos son algunos consejos para ayudarle a aprender cómo parece una ración.

	▶ 3 onzas de carne son aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas o una barra de jabón
	▶ 1 onza de queso es aproximadamente el tamaño de 4 dados amontonados
	▶ 1 manzana o durazno mediano es aproximadamente el tamaño de una pelota de tenis
	▶ 1 taza de frutas es aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol
	▶ 1/2 rosca de pan mediana es aproximadamente el tamaño de un disco de hockey
	▶ 1 papa mediana es aproximadamente el tamaño de un ratón de computadora



¿Tenemos que pedir comida sin condimentos? ¿Cómo puedo hacer que mis hijos coman?

No necesariamente tiene que eliminar todos los condimentos. Pídalos por separado. Pueden traerle el aderezo para ensaladas por separado. Luego, usted o su hijo pueden decidir cuánto aderezo poner a la ensalada. Lo mismo para el guacamol y la crema agria.

Es importante tener cuidado de no añadir demasiado aderezo. Los aderezos añaden mucha grasa a la ensalada. ¡Una ensalada cargada de aderezo tiene más grasa que una hamburguesa!

Puede reducir las grasas eligiendo un aderezo de bajo contenido graso o calórico. Incluso puede tratar de comer su ensalada sin ningún aderezo. ¡Las ensaladas saben estupendas por sí mismas!

Algunas veces los restaurantes les ponen queso a las ensaladas. Igual que el aderezo para ensaladas, el queso añade grasa adicional. Solicítele al camarero que no le ponga queso. Aun así la ensalada tendrá un sabor fantástico.

Anime a su hijo a probar los alimentos sin condimentos. Las verduras sin condimentos saben fantásticas. Si usted y su hijo sienten que necesitan algún condimento, los condimentos saludables también saben bien en sus verduras. En lugar de mantequilla, use condimentos como salsa o yogur para las papas al horno. Podría añadir Alimentos Libres (no restringidos) a su comida para agregar sabor.

La carne y el pescado a menudo tienen una salsa por encima. La salsa tártara y otras salsas cremosas agregan sabor. También añaden grasa y calorías. Pero la carne tiene un sabor delicioso por sí misma. Es jugosa y tierna. No necesita que se le agregue el sabor de la grasa.

Anime a su hijo a probar la carne sin las salsas adicionales. Usted podría sorprenderse de lo bien que sabe la carne por sí misma sin la grasa adicional.



Sé que los restaurantes de comida rápida probablemente sean los peores. Pero a mis hijos les encantan. ¿Qué debo hacer?

Evítelos del todo, si puede. Los alimentos que más ofrecen usualmente están llenos de grasa, aceite y calorías. Las comidas rápidas por lo general no son opciones saludables.

Las hamburguesas, las papas fritas y los tacos están llenos de grasa. Los batidos, las gaseosas y muchos postres también tienen mucha azúcar, grasa y calorías. Muchas comidas rápidas se preparan con grasa, tales como la mantequilla, la mayonesa, el aderezo para ensaladas, la crema agria o las salsas especiales.

Hacer elecciones alimentarias inteligentes en los restaurantes de comida rápida es mucho más difícil. Muchas familias que están tratando de comer de forma sana simplemente tienen una regla: no se permite comida rápida. Sencillamente no van a esa clase de restaurantes. Ese probablemente sea el mejor consejo. Es algo que su familia puede considerar.

Otras familias siguen comiendo en restaurantes de comida rápida. Tratan de ser realmente cuidadosos con lo que comen cuando van a restaurantes de comida rápida. Esto podría darle resultado a su familia también. Pero usted tiene que ser realmente cuidadoso.



¿Cuántas calorías y gramos de grasa piensa usted que hay en la siguiente comida de McDonald's? ¡Estime de la mejor manera posible!

Comida A de McDonald's	Calorías	Grasas
Big Mac		
Papas fritas (porción de 6 onzas)		
Coca-Cola (32 onzas)		
Total		

¿Qué tan acertada piensa que estuvo su estimación de la cantidad real de calorías y grasas en esta comida de McDonald's? Compare sus respuestas con las cantidades reales a continuación.

Comida A de McDonald's	Calorías	Gramos de grasa
Big Mac	600	33g
Papas fritas (porción de 6 onzas)	520	25g
Coca-Cola (32 onzas)	310	0g
Total	1430	58g

Ahora, observe una comida de McDonald's que sea una alternativa más saludable a la comida del ejemplo de arriba.

Comida B de McDonald's	Calorías	Gramos de grasa
Chicken McGrill (sin mayonesa)	300	4.5g
Guarnición de ensalada (con 2 oz. de aderezo de aceite balsámico y vinagreta de bajo contenido graso)	60	3g
Leche de bajo contenido graso (1 cartón)	100	2.5g
Total	460	10g

¿Por qué es la comida B más saludable que la A?



¿Pero qué debemos hacer si no podemos eliminarlos? ¿Qué debemos hacer si tenemos que ir a restaurantes de comida rápida?

Hay algunas maneras de protegerse a sí mismo de los peligros de los restaurantes de comida rápida.

Pidan sus emparedados sin queso, aderezo, mayonesa o salsas especiales. Eso reducirá la cantidad de grasa.

¡Tengan cuidado con los tamaños de las raciones! Los artículos “value” y “supersize” significan raciones enormes llenas de calorías. Pidan tamaños pequeños o “junior”.

Eviten las papas fritas y otros alimentos fritos. Seleccionen comidas a la parrilla, a la plancha o al horno en lugar de fritas. Y en lugar de las hamburguesas o alimentos rebozados, prueben las pechugas de pollo sin piel. Si comen una hamburguesa, pídanla sin queso.

Sería incluso mejor no comer emparedados ni papas fritas en los restaurantes de comida rápida. Muchas cadenas de restaurantes cuentan ahora con ensaladas en sus menús. Como una alternativa saludable a las hamburguesas y las papas fritas, traten de pedir ensaladas con muchas verduras.

Pidan el emparedado de pollo a la parrilla sin mayonesa. Pidan una ensalada fresca y una papa horneada sin aderezo.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Se añaden muchas calorías y grasas a las comidas de los restaurantes. La mejor manera de manejar las comidas cuando salga a comer es planificar de antemano, antes de que usted y su hijo vayan a algún restaurante. Elijan los restaurantes que les servirán comidas saludables.

Sepan que tal vez necesiten resolver problemas una vez que estén allí. Hay muchos modos de pedir sus comidas con menos grasa y de limitar los tamaños de las raciones. ¡Hacer estas cosas les permitirá salir a comer, divertirse y lograr sus metas alimentarias para el día!

Hacer elecciones alimentarias inteligentes en los restaurantes de comida rápida es mucho más difícil.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a planificar de antemano, antes de salir a comer.
- ▶ Recuérdele buscar formas de hacer elecciones alimentarias más saludables usando los consejos del programa.
- ▶ Cuando salga a comer, dé el ejemplo con las elecciones alimentarias saludables.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Use los consejos del TLP para planificar de antemano, antes de salir a comer.
- ▶ Manténgase alerta de las formas de hacer elecciones alimentarias más saludables al salir a comer.

REPASO

1. Cuando comen en un restaurante, usted y su hijo _____.
 - A. No pueden comer de forma sana
 - B. No pueden comer alimentos VERDES o AMARILLOS
 - C. Deben planificar de antemano para comer de forma sana
 - D. Pueden comer tantos alimentos ROJOS como lo deseen
2. Usted desea enseñar a su hijo a ordenar teniendo en cuenta cómo comer de forma sana. ¿Cuál sería una buena idea para su hijo al ordenar?
 - A. Pedir las opciones bajas en grasa
 - B. Solicitarle al camarero que no traiga entradas gratuitas
 - C. Solicitarle al camarero que traiga una ración más pequeña
 - D. Todas las anteriores
3. ¿Cuál de las siguientes es una opción baja en grasa?
 - A. Salsa de jugo de carne
 - B. Mantequilla
 - C. Salsa
 - D. Crema agria
4. Paul desea pedir una comida saludable. ¿Cuál es la opción más saludable?
 - A. Ensalada de pollo a la parrilla con aderezo por separado
 - B. Hamburguesa con papas fritas
 - C. Pollo al horno con salsa de queso
 - D. Pavo cubierto en jugo de carne con papas horneadas
5. Regina quiere saber qué hacer acerca de los restaurantes de comida rápida. ¿Cuál es el MEJOR consejo que le puede dar a Regina?
 - A. Evitar los restaurantes de comida rápida
 - B. Ir a los restaurantes de comida rápida únicamente una o dos veces por semana
 - C. Pedir lo que desea en un restaurante de comida rápida pero evitar los aderezos
 - D. Pedir únicamente alimentos al horno o a la plancha en el restaurante de comida rápida

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

Respuestas:
1. C 2. D 3. C 4. A 5. A

Capítulo 16:

La actividad física mejora su salud

Esto es lo que aprendió en el capítulo 15:

- ▶ Los restaurantes pueden ser lugares cómodos, divertidos y rápidos para comer. Pero muchas comidas de restaurantes tienen muchas calorías y grasas. Es importante planificar lo que va a comer antes de ir al restaurante. Además, tal vez necesite resolver problemas una vez que esté allí.
- ▶ Hay muchas maneras de ordenar sus comidas de modo que tengan menos grasa. ¡Esto le permite salir a comer, divertirse y lograr sus metas alimentarias para el día!



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Cómo ayudar a su hijo a reducir la actividad ROJA
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a aumentar la cantidad de tiempo por semana que pasa realizando actividades físicas
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a aumentar el nivel de actividad física por medio de los Fomentadores de la Condición Física
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a elaborar un programa semanal para realizar más actividad VERDE
- ▶ Los beneficios de probar diferentes actividades
- ▶ Cómo planificar para incluir las actividades físicas en su programa diario
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a hacer un contrato para obtener el apoyo de familiares y amigos a fin de mantenerse físicamente activo



Aumente la actividad física

En el Capítulo 9 se los animó a usted y a su hijo para que se mantuvieran físicamente activos. Su hijo comenzó a llevar un registro de la actividad física. Esperamos que usted haya hecho lo mismo. ¡Asegúrese de elogiar a su hijo por el trabajo que ha realizado hasta ahora! Esperamos que usted haya estado anotando su actividad. Si es así, debería estar experimentando algunos de los beneficios de su trabajo.

En este capítulo aprenderá más acerca de la actividad física. Leerá cómo ayudarse a sí mismo y a su hijo a permanecer encaminados, y obtendrá consejos para lograr sus metas de actividad.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ☉ Hacer una reunión familiar todos los días
- ☉ Leer y completar este capítulo
- ☉ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

Sugerencias

- ☉ Lograr su meta de peso de _____
- ☉ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ☉ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ☉ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ☉ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Piense en cómo ha aumentado su actividad física VERDE. Si está participando plenamente, su meta para la actividad física es de 150 a 175 minutos de actividad moderadamente intensa por semana, realizada durante varios días.

▶ ¿Cuántos minutos de actividad física VERDE realizó la semana pasada?

▶ ¿Qué tan cerca estuvo de lograr su meta?

▶ ¿Qué le ayudó a lograr esta meta?

▶ ¿Qué le impidió lograr esta meta?



¿Cómo puedo mantenerme más activo físicamente? Me encantaría estar en mejor condición física.

Si usted disfruta de una actividad, pase más tiempo realizándola. Ése es el mejor lugar por donde comenzar.

Consulte su horario. Piense en toda la semana. ¿Dónde puede programar más tiempo para estar activo?

Por ejemplo, puede disfrutar de caminar 30 minutos todos los días. Vea si tiene tiempo para una caminata más larga en el parque durante el fin de semana. Sería bueno subir y bajar colinas.

Trate de programar actividades con un amigo. Hacer que una actividad sea un evento social aumenta la probabilidad de que usted cumpla el programa. También será más divertido.

Si se aburre, trate de agregar algunas actividades diferentes a su rutina. Pero no abandone lo que esté haciendo hasta que haya añadido otras actividades.

Pruebe andar en bicicleta o nadar. Podría descubrir que los disfruta.

Tenga en cuenta que puede combinar actividades. Tal vez camine rápidamente la mayoría de los días, y en el fin de semana ande en bicicleta por mucho tiempo. Hágalo con su hijo o su cónyuge.



¿Cómo puedo ayudar a mi hija a mantenerse más activa? Por cierto, ella no se mantiene muy activa. De hecho, su deporte favorito parece ser mirar televisión.

Probablemente la haya animado a mantenerse más activa en las últimas semanas. Eso es algo que debe seguir haciendo. Pero parece que usted necesita hacer algo más para motivarla. Tal vez necesite establecer algunas reglas.

Primero, exprese sus preocupaciones directamente. Dígale que está preocupado por ella porque no está realizando la cantidad de actividad física que necesita para ser sana, y que usted cree que la cantidad de tiempo que pasa sedentaria es parte del problema.

Luego dígale que va a esperar una semana para ver si ella puede manejar la situación por sí misma. Si puede, bien. Si no, explíquele que tendrá que establecer algunas reglas sobre la cantidad de tiempo que puede pasar sedentaria.

Si usted disfruta de una actividad, pase más tiempo realizándola.

Si ella comienza a mantenerse físicamente activa y a lograr sus metas de actividad VERDE para la semana, elógiela.



¿Pero qué debo hacer si no comienza a mantenerse activa? ¿Cuál es el próximo paso?

Si ella no aprovecha la oportunidad que le ofrece, dígame que no podrá mirar tanta televisión. Mirar televisión es un privilegio, no un derecho. Su preocupación por ella le lleva a restringir este privilegio. Lo mismo se aplica a las otras actividades ROJAS. Jugar a los videojuegos y los juegos de computadora son actividades ROJAS y también necesitan restringirse.

Explíqueme que usted va a restringir gradualmente su acceso a estas actividades sedentarias hasta que ella comience a lograr sus metas de actividad VERDE cada día.

Hay muchas maneras de enfocar esto. Un enfoque sería trabajar con ella para elaborar un horario de programas de televisión que podrá mirar durante la semana. ¿Qué programas son repeticiones que ella ya vió? ¿Qué programas son menos importantes que otros? La regla sería que podría mirar únicamente aquellos programas del horario semanal. Si está dispuesta a colaborar con usted, ésta podría ser la forma. Necesitaría tener una razón sólida para querer mirar un programa.

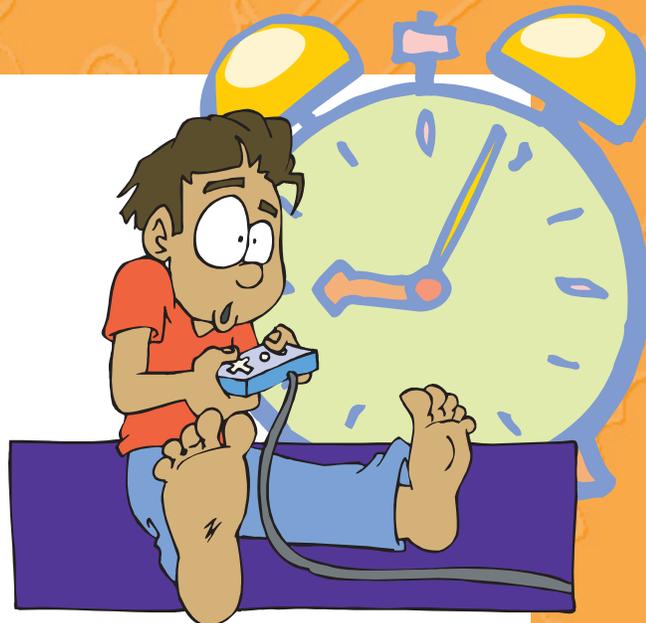
Si esto da resultado, elógiela. Si no, vuelva a revisar el horario y elimine más programas.

Otro enfoque sería simplemente reducir la cantidad de tiempo en que su hija puede estar sedentaria. Comience por reducir una 1/2 hora por día durante la primera semana. Por ejemplo, si su hija está sedentaria un promedio de 6 horas diarias, su nuevo límite sería 5 1/2 horas diarias. Si después de una semana no logra sus metas de actividad física VERDE, trabaje con ella para reducir gradualmente su actividad ROJA y aumentar su actividad VERDE.

Cualquiera que sea el enfoque, asegúrese de elaborar un horario semanal de modo que pueda llevar un registro de sus conductas sedentarias.

Dígale a su hija que usted espera que ella haga todo lo necesario para demostrarle que asume seriamente la responsabilidad de mejorar su salud.

Por supuesto, puede esperar la queja de que “usted no está siendo justa”. No discuta. Simplemente vuelva a expresar sus preocupaciones acerca de la salud de su hija. Usted podría señalar que está trabajando de forma aplicada para ayudarla a realizar cambios saludables de estilo de vida, y que descuidar su salud no es justo ni para ella ni para usted.





¿No es eso demasiado severo? ¿No se enfadará? Dirá que estoy tratando de forzarla a mantenerse activa.

Tal vez no le guste la regla. Pero la regla es importante.

Explíquela que la regla es necesaria porque no se ha mantenido lo suficientemente activa. Explíquela que usted quiere motivarla para que se cuide a sí misma.

Dígale que usted sabe que no puede forzarla a mantenerse activa. Pero quiere hacer todo lo posible para motivarla a cuidarse. Usted es su padre o su madre. La ama. Y tiene miedo por ella.

Piense en esto de esta forma: si la operaran de la rodilla, tendría que hacer ciertos ejercicios todos los días para fortalecer su rodilla. Incluso si esto resultara doloroso, tendría que hacerlo. Usted se aseguraría de que así fuera el caso.

Ahora su hija tiene diabetes. Es una afección médica grave. Incluso es una afección médica que pone en riesgo la vida. Es necesario mantenerse físicamente activo todos los días para manejar la diabetes. Es la rehabilitación física de la diabetes, al igual que si fuera para la cirugía de la rodilla.

Luego trabaje con ella para encontrar actividades que le gusten. A usted le podría gustar caminar. A ella tal vez no.

Anímela a probar diferentes actividades hasta que encuentre algunas de las que disfrute. Ofrézcale probarlas con ella. Vaya al parque con ella. Vayan a la YMCA. Vayan a la plaza de baloncesto, al parque o al campo de juegos.

Pídale que le enseñe a realizar una actividad que usted no sepa. Háblele de amigos que podrían disfrutar de diferentes actividades.

Elógiela por intentarlo. Como usted sabe, los elogios son motivadores poderosos.

Recuérdela que ella obtiene más que el derecho de mirar televisión. También gana puntos que se acumulan para las recompensas que ha elegido. Explíquela que usted desea que ella obtenga recompensas.

Otra consideración: usted no puede estar activo por ella, pero puede hacer mucho para ayudarla a mantenerse más activa.

Asegúrese de dar el ejemplo de lo que quiere que ella haga. Aumente su propio nivel de actividad. Cuéntele que usted lo está haciendo. Y explíquela por qué.

Recuérdela que la ama. Es por eso que creó la regla.



Dedíquele un momento especial a su hijo

Haga una cita con su hijo. Pasen 1/2 hora o más juntos. Repasen la semana. Repasen las metas y el progreso hacia la meta de peso. Pasen el resto del tiempo realizando juntos una actividad que ambos disfruten. Jueguen a la mancha, anden en bicicleta o caminen y tengan una linda conversación. Asegúrese de que la actividad que escojan sea algo que ambos disfruten. Trate de escoger una actividad nueva en la que su hijo haya mostrado interés.

Es necesario mantenerse físicamente activo todos los días para manejar la diabetes.



Mi hijo está comenzando algunas actividades nuevas, como andar en bicicleta. Sé que debo animarlo. ¿Hay cosas con las que debo tener cuidado?

Hay algunas cosas con las que se debe tener cuidado.

No espere demasiado de su hijo al principio, especialmente con respecto a sus destrezas. Déle tiempo para acostumbrarse a cada nueva actividad.

Algunos padres empiezan a competir con los hijos. No sea uno de ellos. Si usted y su hijo andan en bicicleta para lograr sus metas de actividad física, acompañelo para brindarle su apoyo. Esto lo animará. Pero asegúrese de que sea divertido, no competitivo.

Si realmente compite con su hijo, y usted es mejor, él no podrá disfrutarse tanto.

No haga demasiadas preguntas. Es posible que su hijo no tenga muchas de las respuestas. Él simplemente está aprendiendo. Demasiadas preguntas harán que se sienta inadecuado.



Anote formas de mantenerse físicamente activo la semana próxima



Haga una lista de actividades físicas que usted desee realizar la semana próxima. Asegúrese de que la lista sea práctica. Anote actividades que pueda hacer sin problema. Recuerde anotar las cosas que disfruta. ¡La actividad física debe ser divertida!

Las actividades físicas que me gustaría realizar la semana próxima son:

Después de completar su lista, vea si su hijo ha creado una similar. Compare las listas en su reunión familiar. Vea si hay actividades que ustedes podrían realizar juntos o en familia. Si hay actividades que su hijo querría probar, ayúdelo a probar esas actividades u ofrézcale realizarlas con él.

La semana próxima realizaré estas actividades físicas con mi hijo:

Organizarse le ayuda a controlar el tiempo que usted tiene. Trate de elaborar un plan de actividad para la semana.

Y no ayude demasiado. Es decir, no dé demasiados consejos. Si él pregunta, es una cosa. Pero no se tome la tarea de ser su entrenador. Entrenar puede parecer semejante a criticar.

Además, su hijo se sentirá mejor si puede averiguar las cosas por sí mismo.

Si él desea mostrarle algo, esté atento. Elógielo por su habilidad. Elógielo también por aprender algo nuevo. Y por mantenerse activo.



¿Cómo puedo incorporar más actividad a mis días tan ocupados? Estoy realmente ocupado. Simplemente no es realista.

Seguro, está ocupado. La mayoría de nosotros estamos ocupados. Pero estar ocupado no es la razón principal por la que no encontramos tiempo para realizar más actividad física.

Por lo general es porque no planificamos lo suficientemente bien. Dejamos que nuestros días nos controlen, en lugar de controlar nosotros nuestros días. El truco consiste en organizarse. Eso le ayuda a controlar el tiempo que usted tiene.

Trate de elaborar un plan de actividad para la semana. Primero, anote las cosas que no puede cambiar, como el trabajo y la escuela.

Luego, elabore una lista de actividades que le gustaría realizar. Ponga estas actividades en el programa en los momentos en los que le gustaría realizarlas. Ponga algunas de las actividades que le demandan más tiempo en el fin de semana, cuando usted se encuentra más disponible.

Luego programe comidas familiares y otros eventos con estas actividades en mente. Ponga primero las actividades físicas. Las comidas pueden esperar.

Elabore un programa como éste para todas las semanas. Siempre que sea posible, mantenga las mismas cosas en cada programa. Lo que usted debe hacer es crear nuevas rutinas, rutinas que hagan que mantenerse activo forme parte regular de su vida.

Ayude a su hijo a elaborar también un programa de actividad. Vea qué actividades pueden realizar juntos.

Una cosa más: tenga en cuenta que mantenerse más activo de esta forma le dará realmente más energía para hacer otras cosas.



Actividad para padres:

Elabore un programa de actividad

Use el cuadro a continuación para elaborar un programa de actividad para la semana.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7 am							
8 am							
9 am							
10 am							
11 am							
12 pm							
1 pm							
2 pm							
3 pm							
4 pm							
5 pm							
6 pm							
7 pm							
8 pm							



Todos estos consejos para que mi hijo haga ejercicio después de la escuela parecen ser fantásticos. Pero él no puede. No les permito a mis hijos salir hasta que yo llego a mi hogar. No es seguro. ¿Algunas sugerencias? Tienen que ser realistas.

Un barrio inseguro puede ser un problema, y no es un problema menor. Realmente no es un problema menor para una madre que ama a su hijo y quiere protegerlo, no sólo del daño físico, sino también de involucrarse en cosas que ella sabe que son malas.

Pero su hijo necesita mantenerse físicamente activo todos los días por lo menos 30 minutos. No es necesario llamarlo "ejercicio", pero es necesario que suceda, sea cómodo o no.

Considere todas las posibilidades. ¿Podría otro adulto de su familia acompañar a su hijo? ¿O llevarlo a un lugar más seguro para realizar actividad física?

Si nadie de su familia puede, ¿podría usted? ¿Hay alguien en su barrio que pueda? ¿Sería necesario pagarle a esta persona? Si es así, ¿su hijo podría pagarle con un trabajo? A cambio de llevarlo en auto, su hijo podría trabajar en el patio, limpiar la casa o ir a comprar comestibles con su vecino.

Todos se beneficiarían: usted, su hijo y su vecino.

Otra forma sería cambiar su horario familiar. Su hijo podría hacer la tarea inmediatamente después de la escuela. Luego, cuando usted llegue a su hogar, usted y su hijo podrían ir al parque o al gimnasio.

Esto retrasaría la cena una hora. Pero no importa. Usted está estableciendo prioridades.

¿Ha revisado las posibles actividades extraescolares? Debe haber algunas auspiciadas por la escuela de su hijo. ¿Hay deportes en los que pueda participar?

Esto significaría perder el autobús escolar de regreso al hogar. Pero usted podría coordinar que otros miembros de la familia o amigos vayan a recogerlo.

Si realmente no puede hacer que ninguna de estas sugerencias funcione, pruebe con ejercicios aeróbicos. Pídale a su PAL un video de ejercicios aeróbicos. Su hijo podrá realizar actividad física trabajando con el video en el hogar.



En resumidas cuentas: Mantenerse físicamente activo es muy importante para su hijo. Si el barrio es inseguro, tal vez necesite probar algunas formas creativas de hacerlo posible. Puede ser difícil, pero es muy importante.



¿Cuánto debo animar a mi hija a realizar actividades VERDES que sean Fomentadores de la Condición Física? ¿Cuál es el beneficio? Ha logrado el nivel de la medalla de plata y parece que le está yendo bien.

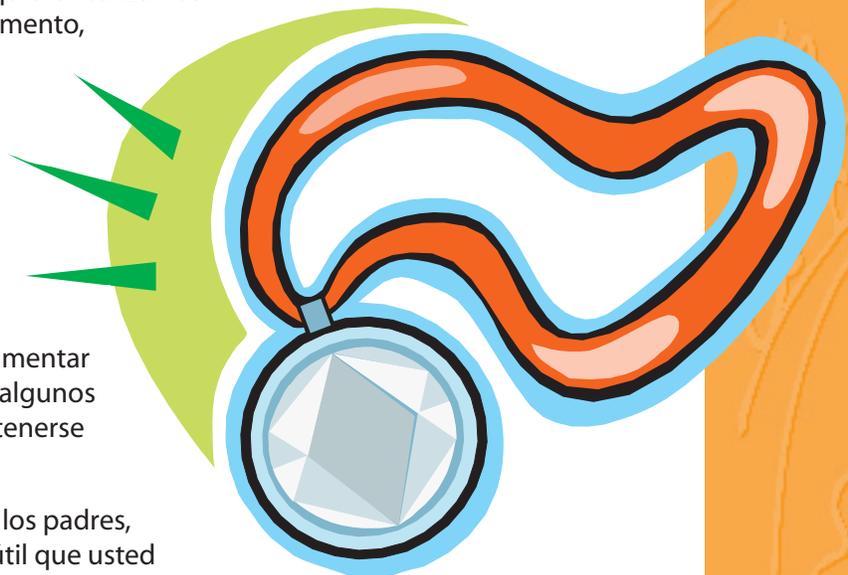
Es fantástico que su hija haya logrado la meta de la medalla de plata de 200 minutos por semana. Como usted sabe, ella podría continuar añadiendo más minutos a su programa de actividad física. Mantenerse físicamente activo 300 minutos por semana es la meta de la medalla de oro.

Cuando su hija esté lista para comenzar a aumentar la intensidad de las actividades, podría comenzar a concentrarse en los Fomentadores de la Condición Física. Su hija podría beneficiarse con los Fomentadores de la Condición Física. Realizar un Fomentador de la Condición Física durante 20 minutos quema más calorías que realizar actividades VERDES menos intensas. Por ejemplo, trotar durante 20 minutos quema más calorías que caminar durante 20 minutos. Ya que los Fomentadores de la Condición Física son más intensos, también hacen que su corazón, pulmones y otros músculos trabajen más arduamente. Esto ayudará a su hija a estar en buena condición física.

Animar a su hija a realizar Fomentadores de la Condición Física es bueno. Si le sugiere a su hija que los realice, anímela para que encuentre actividades que le sean divertidas. Si su hija no quiere realizar los Fomentadores de la Condición Física en este momento, no la presione.

Recuerde, realizar cambios de estilo de vida significa aprender nuevos hábitos que durarán para toda la vida. Lo importante es que su hija siga con un progreso uniforme. Después de 6 semanas de tratar de mantenerse más activos físicamente, algunos niños están listos para probar algunos Fomentadores de la Condición Física. Para otros niños, lo mejor es aumentar la cantidad de tiempo de actividades VERDES. Y algunos necesitan utilizar el podómetro para poder mantenerse más activos.

Es algo individual para cada uno de ellos. Y para los padres, también, es una decisión para considerar. Sería útil que usted hablara con su PAL.



Ayude a su hijo a hacer un contrato con los familiares para la actividad física

Como usted sabe, firmar contratos con los familiares los hace partes del equipo personal de su hijo en el TLP. Firmar contratos también le permite saber exactamente lo que sus familiares planifican para ayudarles a usted y a su hijo a lograr sus metas.

A su hijo se le ha pedido que haga contratos con sus familiares para la actividad física. En el Capítulo 16 de su hijo hay un ejemplo. Lo invitamos a repasar estos contratos con su hijo.

A continuación se encuentra un formulario que puede usar para hacer contratos con familiares y amigos para ayudarle a lograr sus metas de actividad física.

Yo, _____, prometo hacer cambios saludables de estilo de vida a fin de mejorar mi salud:

Firma _____

Yo, _____, prometo ayudarte a tener un estilo de vida sano y voy a:

Firma _____

¿Qué aprendió en este capítulo?

Ha comenzado a realizar actividades físicas. El próximo paso es aumentar su nivel de actividad física.

Puede hacer esto de varias maneras: pase más tiempo realizando una actividad, o realice actividades físicas diferentes para evitar aburrirse. Esto hará que trabajen diferentes músculos de su cuerpo. Es importante trabajar los diferentes músculos, de modo que todo su cuerpo esté fuerte.

Algunas veces, es difícil incorporar actividad física a la vida diaria. Un programa semanal le ayudará a llevar un registro de las cosas que desea hacer y cuándo desea hacerlas. También aumentará la posibilidad de que realmente las haga. El apoyo de familiares y amigos puede ayudarlo a lograr sus metas de actividad. Un contrato de apoyo por parte de su familia y amigos puede ayudar a su hijo a realizar más actividad física.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Anime y apoye a su hijo con nuevas actividades
- ▶ Anime a su hijo a realizar actividades que le gusten
- ▶ Anime a su hijo a tratar de realizar algunos Fomentadores de la Condición Física
- ▶ Trate de reducir el tiempo de mirar televisión en el hogar
- ▶ Elabore un programa de actividad semanal con su hijo
- ▶ Demuéstrele a su hijo que usted también está realizando más actividad.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Pruebe nuevas actividades que usen diferentes músculos
- ▶ Trate de mantenerse activo un poco más de tiempo
- ▶ Elabore su propio programa de actividad semanal

Capítulo 17:

Trabajo en equipo familiar

Esto es lo que aprendió en el capítulo 16:

- ▶ Mantenerse más activo físicamente le ayudará a perder peso y a ser más sano.
- ▶ Una buena forma de hacer esto consiste en pasar más tiempo realizando una actividad que usted disfrute. O puede realizar diferentes actividades físicas para evitar aburrirse. Esto hará que trabajen diferentes músculos de su cuerpo. Es importante hacer trabajar los diferentes músculos, de modo que todo su cuerpo esté fuerte.
- ▶ Los niños pueden aumentar gradualmente el nivel de intensidad de las actividades que estén realizando. No obstante, le recomendamos que usted continúe realizando actividades a un nivel de intensidad moderado, si tiene el permiso de su médico. También le animamos a que logre su meta de realizar 150-175 minutos de actividad VERDE por semana.
- ▶ Algunas veces es difícil incorporar actividad física a su vida diaria o la de su hijo. Un programa semanal le ayudará a llevar un registro de las cosas que desea hacer y cuándo desea hacerlas. También aumentará la probabilidad de que usted y su hijo realmente las hagan. El apoyo de familiares y amigos puede ayudarles a lograr sus metas de actividad.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Firmeza
- ▶ Habilidades de comunicación eficaz
- ▶ Hacer peticiones o dar órdenes
- ▶ Fijar límites y formular reglas



Lo que está aprendiendo su hija

Esta semana su hija aprenderá formas de involucrar activamente a su familia como miembros de un equipo de estilo de vida sano. Hay muchas maneras en las que su familia puede ayudar. Su familia puede trabajar en equipo para ayudar a su hija a ser sana y manejar su diabetes. Su hija está aprendiendo a no tener miedo a pedir ayuda. Repase con ella las actividades que está realizando y ofrézcale su apoyo.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ☉ Leer y completar este capítulo
- ☉ Hacer una reunión familiar todos los días
- ☉ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

- ☉ _____
- ☉ _____

Sugerencias

- ☉ Lograr su meta de peso de _____
- ☉ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ☉ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ☉ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ☉ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Habilidades de comunicación

El uso de las habilidades de crianza positiva puede ayudarle a aumentar las conductas sanas y disminuir las conductas de sus hijos que no son sanas.

Hasta ahora ha aprendido acerca de los elogios y el aliento. En este capítulo presentaremos algunas otras habilidades de crianza que le ayudarán con su hijo y con los asuntos familiares en general. Aprenderá a ser firme, a fijar límites y a formular reglas.

Firmeza

Ser firme significa hacerse valer sin faltar el respeto a los demás. Es la capacidad de actuar en su propio beneficio sin interponerse en los derechos de otras personas. Todos tenemos derecho a expresar lo que necesitamos o deseamos de manera positiva.



¿Cómo puedo ser firme cuando hablo con mi hija? No quiero que se enoje. Pero soy su madre. Tengo cosas que decir.

Los padres necesitan ser firmes. Todos lo necesitamos.

Una buena forma es usar enunciados con “yo” en lugar de enunciados con “tú”. Los enunciados con “tú” tienden a marcar a alguien. Cuando dice algo como “Tú eres irresponsable. Mira este cuarto”, esa es una marca. Las marcas tienden a culpar, criticar o juzgar. Hacen que los demás se enojen, en lugar de hacerlos cooperar.

Incluso si son positivas, no son útiles. En lugar de marcar a su hija, describa la conducta específica.

Trate de decir lo siguiente: “Siento esto (una emoción) cuando haces (describir la conducta)”. Por ejemplo, diga algo como: “Me siento desanimada cuando llego de trabajar y veo que has dejado tus cosas desordenadas en la sala”.

De esta manera no está marcando a su hija. Está describiendo una conducta específica y compartiendo con ella cómo se siente usted cuando ella se comporta así. Decirlo de esta manera mantiene la atención en la conducta y en sus sentimientos, no en si su hija estuvo bien o mal.





¿Qué más puedo hacer para ser firme? ¿Eso es todo, solamente usar enunciados con la palabra “yo” y describir una conducta?

Hay algunas otras cosas que usted puede hacer para ser firme sin ser agresivo.

Adhiérase a la situación actual y evite retomar asuntos pasados. Remontarse al pasado normalmente hace que las personas se pongan a la defensiva. Es un error pensar que mencionar muchos ejemplos de conductas equivocadas de su hijo demostrará que usted tiene razón. Probablemente haga que su hijo se enfade.

Sea claro. Sea breve. Sea específico.

Aborde todos los problemas de inmediato. No permita que aumente su enojo con el tiempo. Si su hijo está escuchando música tan fuerte que le molesta, dígaselo. Dígale que se siente frustrado porque no puede leer ni hablar por teléfono. No espere a enojarse y explotar.

Si está diciendo algo que realmente es importante, pídale a su hijo que se lo repita. Esto les dará a ambos una oportunidad de asegurar de que el otro haya entendido.



¿Qué debo hacer cuando la situación se torna candente?

Buena pregunta.

Lo primero es comenzar a parafrasear. Parafrasear significa que usted le repite a alguien lo que esa persona le acaba de decir a usted. Escoja las cosas más importantes que ha dicho su hijo. Luego repítalas con sus propias palabras, tanto las ideas como los sentimientos. Asegúrese de que su hijo sepa que usted entiende. Esto por lo general tiene un efecto tranquilizador.

Los niños a veces se confunden y creen que al expresar entendimiento, se está expresando un acuerdo con ellos. Si puede aclarar que usted entiende el punto de vista de su hijo, será más fácil aceptar que usted no está de acuerdo.

Trate de concentrarse en resolver el problema en vez de buscar alguien para culpar.

Si usted comienza a sentirse enfadado, frustrado o confundido, detenga la charla. Tómese un momento. Si se siente demasiado enfadado no podrá usar sus habilidades de comunicación en el modo que necesita hacerlo.

Retome la charla una vez que se calme y pueda pensar claramente.

Cuando la retome, pida a su hijo que parafrasee lo que usted dice. Si sabe que su hijo realmente lo entiende, será menos probable que usted se enfade, incluso si su hijo no está de acuerdo con su punto de vista.

Hacer peticiones y dar órdenes

Hacer peticiones y dar órdenes son partes importantes de la comunicación entre padre e hijo.



¿Qué sucede con las peticiones? Algunas veces, simplemente quiero pedirle a mi hija que haga algo inmediatamente.

Eso está bien. Usted puede pedir. Pero trate de hacerlo en un momento, lugar y modo para que tenga más probabilidades de ser escuchado.

Usted quiere que su hija preste atención. Entonces escoja un lugar donde no haya distracciones. Si es posible, escoja un momento en el cual usted y su hija estén tranquilos. Cuando usted está irritado, es más propenso a sonar enojado. Cuando su hija está irritada, probablemente no escuche lo que usted quiere que escuche.



¿Qué tiene de malo dar órdenes? Algunas veces simplemente necesito decir a mi hijo lo que tiene que hacer.

Puede dar órdenes. Parte de la tarea de ser padre consiste en decir a su hijo qué debe hacer y qué no. El truco es dar órdenes de tal modo que sea más probable que su hijo colabore.

Sea claro y amable al decir a su hijo lo que debe hacer.

Dé una sola orden por vez. Dar dos o tres órdenes por vez frustrará a su hijo. Podría enfadarlo.

Cuando sea posible, dé opciones. Trate de decir "no puedes hacer esto ahora, pero podrás hacerlo más tarde". O "no puedes hacer esto ahora, pero puedes hacer otra cosa".

Después de haber pedido algo o dado una orden, dé a su hijo algún tiempo para obedecer. Puede recordarle algunas cosas, pero no lo amenace.

Si necesita dar una orden, asegúrese de que sea una orden y no una pregunta. Lo siguiente es una pregunta: "¿Te gustaría hacer nuestra reunión diaria ahora?" Eso no es una orden.

Dé una sola orden por vez. Cuando sea posible, dé opciones.



¿Cómo puedo involucrar más a mi familia para trabajar juntos en algunas de estas metas? ¿Hay algo que yo pueda probar antes de tener que fijar límites o formular reglas?

Buena pregunta. Y sí, puede haber algo que usted puede hacer para comprometer a los miembros de su familia a mantener conductas sanas por sí mismos. Trate de establecer algunas metas como familia.

La manera de hacerlo es tratar un asunto en una reunión con toda la familia. Deje en claro que usted quiere encontrar una forma de tratar el problema sin tener que formular una regla.

Suponga que su hijo tiene el problema de comer demasiadas papitas y beber demasiada gaseosa. Haga preguntas para identificar el problema real. ¿De dónde vienen las gaseosas? ¿Quién compra las papitas? ¿Quién las trae al hogar? Consideren todas las posibilidades. Evalúen las posibles soluciones. Luego vea si su hijo puede fijar una meta.

Por ejemplo: “Mis padres, mis hermanos y yo acordamos no traer gaseosas ni papitas al hogar. Esto me ayudará porque tengo problemas con estos alimentos ROJOS. Nuestra meta es mantenerlas fuera de la casa por completo”.

Después de haber establecido algunas metas familiares, solicite a su hijo que lleve un registro de las conductas familiares con respecto a estas metas. Por ejemplo: “Todos acordamos mirar menos de dos horas diarias de televisión en el hogar. Para ayudarnos a lograr esto, cada uno de nosotros anotará lo que miramos cada día en una lista cerca del televisor. Nos recordaremos la meta unos a otros. También les agradeceremos a los miembros de la familia que nos recuerden nuestras metas”.

Hable de cómo les está yendo en las reuniones familiares. Elogie y aliente. Esté dispuesto a volver a evaluar y a resolver los problemas si su familia no está logrando una meta.

Establecer metas es una buena forma de fomentar el trabajo en equipo. Es una buena forma de apoyarse unos a otros haciendo cambios saludables.

Por supuesto, si no funciona, siempre puede formular una regla. Pero algunas veces esto funciona igual de bien, especialmente si su familia realmente quiere apoyar a su hijo.

Establecer metas es una buena forma de animar el trabajo en equipo.

Las reglas ayudan a afianzar los límites.





¿Y si usamos el sistema de recompensas? ¿Podemos usar recompensas para las metas familiares, o debemos usarlas solamente para las metas que establece el PAL?

Es una gran idea. Use el sistema de recompensas todas las veces que quiera. El sistema de recompensas es una manera de ayudar a su hijo a hacer nuevos cambios saludables de estilo de vida. Estas metas familiares forman parte de esos cambios.



Recuerde ayudar a otros miembros de la familia a establecer sistemas de recompensa individuales para lograr las metas familiares. No es solamente su hijo que tiene diabetes. Usted quiere que todos se involucren en lograr las metas familiares. El sistema de recompensas puede ayudar a que todos se involucren.

Tal vez no necesite usar el sistema de recompensas permanentemente.

Dependiendo de la meta familiar que estén tratando de lograr, puede usar las recompensas durante aproximadamente un mes. Si la familia logra la meta de no traer gaseosas ni papitas al hogar durante un mes, puede cantar victoria. Luego puede pasar a otra meta familiar y usar el sistema de recompensas para este nuevo desafío.

Esto es algo en lo que puede ser flexible. También puede hablar sobre esto con el PAL.

Fijar límites y formular reglas

Los niños necesitan límites. Los límites los ayudan a estar seguros. Los límites los ayudan a aprender las conductas que sus padres esperan de ellos. Las reglas son otra manera de fijar límites. Las reglas ayudan a afianzar los límites. Fijar límites y formular reglas son habilidades que los padres necesitan. Son algunas de las formas en que los padres se comunican con sus hijos.



¿Qué son los límites? ¿Cómo debo fijarlos?

Piénselo de esta manera. Un límite es una regla sin una consecuencia. Las reglas siempre tienen consecuencias.

Pero puede no necesitar establecer una regla para todo. No necesita reglas cuando su hijo respeta los límites que usted fija.

Supongamos que usted dice que no debe comer nada fuera de la cocina. Si su familia respeta el límite que usted fija, no necesitará formular una regla. Pero si no, usted tendrá que formular una regla para esto.

Necesitará fijar límites acerca de malas conductas que se den regularmente. De ese modo no tendrá que hacer peticiones ni dar órdenes todo el tiempo.

Por supuesto, es importante ser claro y específico cuando fije los límites. No comer fuera de la cocina significa no comer fuera de la cocina en ningún momento, no sólo algunas veces.

Si usted no es claro, es posible que su familia no sepa lo que usted realmente espera. Cuando usted fija límites claros, su familia sabe lo que espera.

¿Pero qué sucede si su hijo no respeta su límite? Entonces necesitará apoyar su límite con una consecuencia. Eso lo hace firme. Y eso lo convierte en una regla.



¿Cómo fijo las reglas?

La primera cosa es decidir qué conductas desea cambiar. Observe a su hijo. ¿Qué conductas son perjudiciales para su hijo o su familia? ¿Qué tan frecuentes suceden? ¿Contó la cantidad de veces que su hijo mostró dicha conducta esta semana?

Piénselo. ¿Es importante lo que usted está pidiendo? ¿Está dispuesto a imponer la consecuencia si su hijo no coopera?

Luego decida qué conducta quiere. Ponga atención en la conducta positiva que quiere que su hijo realice, en lugar de la que no quiere que su hijo realice. Por ejemplo, quiere que todas las comidas, incluso las meriendas, se realicen en la mesa de la cocina. Ese es su límite. ¿Pero qué pasa si su hijo no lo acata? ¿Qué pasa si su hijo lo ignora?

Entonces formule una regla. Fije una consecuencia que ocurriría si su hijo rompiera la regla. Ajuste la consecuencia a la edad de su hijo.

Por ejemplo, la consecuencia para alguien de 17 años podría ser lavar los platos de la familia durante una semana. O podría ser limpiar la casa. Esto podría dar resultado con un adolescente mayor. Pero la consecuencia para un niño de 10 años podría ser ayudar con lavar los platos de la familia durante un período más corto, como dos o tres días.

Después de formular la regla, explíquela a su hijo. Explique las razones de la regla. Explique por qué el límite es importante. Explique que la consecuencia existe para ayudar a su hijo a respetar el límite que usted ha fijado.

Y no deje que su hijo lo convenza para no imponer la regla.

Anote tanto el límite como la consecuencia. Luego pegue la regla en donde todos puedan verla.



Las reglas también hacen que su hijo sepa lo que está permitido y lo que no.

Reglas que funcionan

Practique escribir algunas reglas para su hogar. Puede que no necesite formular estas reglas para su familia. Pero puede que sí. Anotarlas, incluso si decide no usarlas como reglas de inmediato, le ayudará a tener en claro las conductas que espera de su familia. Éstas son algunas reglas de ejemplo:

- ▶ Se puede comer únicamente en la cocina. La consecuencia de comer en cualquier otro sitio que no sea la cocina es perder el privilegio de mirar televisión por tres días.
- ▶ Pueden ingresar a la casa únicamente alimentos saludables. Esto significa que no pueden ingresar gaseosas ni papitas a la casa. La consecuencia de ingresar gaseosas o papitas a la casa consiste en tener que ayudar a planificar la lista de comestibles y ayudar a comprar alimentos saludables.
- ▶ Se puede mirar una hora de televisión y usar el teléfono para llamar a los amigos después de completar la tarea, leer el capítulo y hacer una reunión familiar.
- ▶ Se puede visitar a los amigos los sábados después de planificar el menú familiar para la semana siguiente.
- ▶ Se puede mirar televisión o usar la computadora después de lograr las metas de actividad física para el día.



Cuando comience, escoja una o dos conductas y formule reglas para ellas. Escoja conductas que sean importantes para usted. Asegúrese de no comenzar con demasiadas al principio.

Recuerde que cada regla debe tener una consecuencia.



¿Qué hace que una regla sea buena?

Las reglas deben ser breves e ir al punto. Cada regla debe describir una conducta específica. Puede ser una conducta que usted quiera que su hijo muestre, o una conducta que usted quiera que su hijo no muestre.

Pero tiene que ser una conducta que usted, u otro adulto, pueda realmente observar. De lo contrario, no la puede hacer cumplir.

Cuando formule una regla, hágalo claramente. Por ejemplo, usted puede formular una regla para prohibir comer fuera de la cocina. Debe explicar que esto significa que no se puede comer frente al televisor. No se puede comer jugando a los videojuegos en la computadora. Se puede comer únicamente en la cocina.

Las reglas también deben ser razonables y realistas. Si una regla no es realista, no funciona.

Si es posible, formule la regla positivamente. Si formula las reglas con declaraciones que usan las palabras "si... entonces", las hace sonar más positivas.

Por ejemplo: "Si has estado físicamente activo durante una hora y completado toda tu tarea, entonces podrás hablar por teléfono con un amigo". Eso es especificarla de manera positiva.

Otra forma de establecer reglas de manera positiva usa declaraciones que implican "qué...cuándo". Por ejemplo: "Puedes hablar por teléfono con un amigo (éste es el "qué") después de que hayas estado físicamente activo durante una hora y completado toda la tarea (éste es el "cuándo")".

La otra forma sería así: "Si no has estado físicamente activo durante una hora y completado toda tu tarea, no podrás hablar por teléfono". Eso es decirlo de manera negativa.

Es prácticamente lo mismo. Pero de una forma se expresa positivamente, y la otra negativamente. Una forma habla de lo que se puede hacer, y la otra habla de lo que no se puede hacer.



¿Por qué son importantes las reglas?

Si a los niños no se les dan reglas comunicadas claramente con consecuencias, son más propensos a tener malas conductas. Las reglas también hacen que su hijo sepa lo que está permitido y lo que no.

Las reglas también proporcionan pautas para usted. Le ayudan a ser invariable al enseñar a su hijo lo que es importante.



¿Debo castigar a mi hijo cuando rompe una regla?

No.

No castigue a su hijo por romper una regla. En su lugar, establezca consecuencias por romper las reglas. Hay una gran diferencia.

Las consecuencias se establecen de antemano. Se ponen en claro de antemano. De esa forma, si su hijo rompe una regla, él está eligiendo una consecuencia. De alguna manera, se está castigando a sí mismo.

Esto se convierte en un proceso de aprendizaje para su hijo, un proceso de elección. También significa que su hijo no puede culpar a nadie, excepto a sí mismo. Eligió la consecuencia cuando decidió romper la regla. Eso es realmente diferente a tener que castigar a su hijo.

Supongamos que usted tiene una regla que dice que se puede comer únicamente en la cocina. La consecuencia cuando un joven de 17 años rompe la regla podría ser lavar los platos de la familia después de la cena durante una semana. Si su hijo toma una merienda frente al televisor, automáticamente elige esa consecuencia.

O tomemos la regla de estar físicamente activo y completar la tarea antes de hablar por teléfono. La consecuencia de no hacer eso podría ser faltar el privilegio de hablar por teléfono.

Recuerde que cada regla debe tener una consecuencia. Si no tiene una consecuencia, no es una regla. Por supuesto, tiene que ser una consecuencia que usted pueda imponer. Tiene que ser realista.



Mis hijos tienen edades diferentes. ¿Debe una regla tener las mismas consecuencias para todos?

No necesariamente.

Algunas veces la consecuencia puede ser la misma. Otras veces puede ser diferente. Por ejemplo, una consecuencia apropiada para un niño de 7 años que merienda frente al televisor podría ser no mirar televisión por dos días. O podría ser ayudar a lavar los platos durante dos días. La consecuencia para un joven de 17 años podría ser no mirar televisión por 5 días. O podría ser lavar los platos durante una semana.

Los niños siempre prueban los límites simplemente para ver si usted realmente habla en serio.

El niño mayor probablemente no se sienta tan irritado por tener que lavar los platos durante 2 días como se sentiría el de 7 años. El niño menor también podría necesitar ayuda para cumplir la tarea correctamente, mientras que el mayor podría arreglársela solo.

Incluso hacerlos tomarse un momento para pensar podría ser una consecuencia suficiente para los niños pequeños. Los niños mayores necesitan perder privilegios sociales o privilegios telefónicos si no cooperan.

Lo más importante es que haya una consecuencia que su hijo conoce de antemano. Y que usted la imponga. La consecuencia no tiene que ser severa, pero debe ser lo suficientemente incómoda como para que su hijo piense dos veces antes de romper la regla.

Un consejo más... Puede probar una consecuencia. Si no parece funcionar después de algunas semanas, puede cambiarla. Lo importante es que usted formula las reglas y que usted establece las consecuencias, de modo que usted puede cambiarlas si es necesario.



¿Qué debo hacer si mi hijo sigue rompiendo las reglas?

No hay una respuesta simple para esta pregunta.

Necesitará comenzar con un proceso de resolución de problemas. Cuestiónese algunas cosas: ¿Impone cada vez la consecuencia? ¿Impone la consecuencia inmediatamente? ¿Deja que lo convengan a no ser firme? ¿Es capaz de imponer la consecuencia?

Haga una lista de “reglas irrompibles”

Decida qué conductas desea cambiar. Asegúrese de que sean conductas importantes. Luego formule algunas reglas. Dígalas positivamente. Asegúrese de que sean razonables y específicas. Establezca consecuencias que pueda imponer. Recuerde ser invariable cuando su hijo se porte mal.

Repase esta lista con su hijo y péguela en el refrigerador. Asegúrese de que las consecuencias sean claras para cada regla.



Si no está haciendo su parte, lo primero es asegurarse de imponer las consecuencias.

Si se siente seguro de estar haciendo su parte y su hijo continúa rompiendo la regla, échele otra mirada a la consecuencia. Si está siendo invariable, entonces la consecuencia puede no ser lo suficientemente poderosa. La consecuencia podría funcionar con otro niño. Pero puede no ser lo suficiente para su hijo.

Supongamos que la regla es que su hijo puede usar el teléfono para llamar a los amigos después de terminar la tarea. Pruébelo. Si su hijo no hace la tarea durante algunos días, no está funcionando. La posibilidad de usar el teléfono simplemente no es lo suficientemente importante para su hijo. Probablemente sea más importante para un joven de 16 años, pero no para un niño de 10 años. Y puede no serlo para uno de 16 años tampoco.

Puede necesitar cambiar la consecuencia. Trate de averiguar qué funciona con su hijo. Tal vez pueda mirar una hora de televisión después de hacer su tarea, pero no más de una hora. No fomente la actividad ROJA. Vea si eso hace que acate la regla.

Éste es sólo un ejemplo. Lo que usted necesita hacer es encontrar algo que sea importante para su hijo. Quizás sea algo positivo, como jugar en familia o realizar algún proyecto juntos.

No se desanime. Si se adhiere a esto, puede encontrar una forma de asegurar que su hijo obedezca las reglas que usted formula.

Tenga otra cosa en mente también... No decida que una regla no funciona sólo porque no funciona 100% del tiempo. Los niños siempre prueban los límites simplemente para ver si usted realmente habla en serio. Necesitan saber que usted habla en serio todas las veces, no sólo algunas. Es por eso que es importante ser invariable.



¿Qué tan firme debo ser? ¿Debo hacer excepciones a las reglas cuando mi hijo comete sólo un error pequeño?

Absolutamente no. No haga excepciones.

Ser invariable es muy importante. Es la manera en que su hijo aprende que usted es firme, que habla en serio; que las reglas son realmente reglas, y que las consecuencias son realmente consecuencias.

De lo contrario, se vuelve a castigar a su hijo. Algunas veces usted lo hace. Otras veces no. Esto anima a su hijo a insistir, a tratar de



Ser invariable es muy importante.

salírse con las suyas. Fomenta la discusión, un esfuerzo por convencerlo a no cumplir con su palabra.

Ser firme con pequeñas cosas muestra a su hijo que usted habla en serio.

Una cosa más... Cuando usted formula una regla, espere que su hijo lo desafíe. Él romperá la regla simplemente para ver qué hace usted. No se tome esto como algo personal. Es simplemente lo que los niños hacen. Es el modo en que aprenden sus límites. Necesitan desafiar un poco solamente para asegurarse de que usted habla en serio.

De modo que dé la bienvenida al desafío. Cuando usted se pone firme, ayuda a su hijo a aprender cuáles son los verdaderos límites.



¿Qué pasa si no me pongo de acuerdo con mi cónyuge?

Hágalo en privado. Nada es más perjudicial para el orden en una familia que tener padres que no se ponen de acuerdo en lo que esperan de un hijo.

Resuelva su plan de crianza en privado. Luego comunique su decisión a su hijo. De lo contrario, su hijo pronto aprenderá a enfrentar a un padre contra el otro.

Usted y su cónyuge pueden necesitar escucharse activamente. Pueden necesitar llegar a un acuerdo.

Asegúrese de apoyar las órdenes de su pareja en público. Presente un frente unificado a su hijo.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Una variedad de habilidades de crianza pueden ayudarle a relacionarse y comunicarse mejor con su hijo.

Usar enunciados con "yo" en lugar de enunciados con "tú" significa que su hijo será más propenso a escucharlo, especialmente cuando le pida algo o le dé órdenes.

Fijar límites ayuda a los niños a estar seguros y a aprender las conductas que espera de ellos. Las reglas se formulan cuando se agregan consecuencias a los límites que usted ha fijado. Las buenas reglas son específicas, realistas y pueden imponerse.

Estas habilidades no sólo son útiles para relacionarse con su hijo, sino que también son habilidades de vida que le benefician a usted en todas sus relaciones e interacciones.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Repase lo que su hijo ha aprendido en el capítulo sobre trabajo en equipo familiar.
- ▶ Use enunciados con la palabra "yo" en lugar de la palabra "tú".
- ▶ Sea claro, breve y específico cuando haga peticiones o dé órdenes.
- ▶ Fije los límites apropiados para su hijo.
- ▶ Formule reglas con consecuencias cuando sea necesario.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Practique ser firme (ni pasivo ni agresivo)

REPASO

1. Ser firme es una habilidad de crianza. ¿Cuál de las siguientes oraciones acerca de la firmeza es FALSA?
 - A. Usar enunciados con la palabra "yo", en lugar de enunciados con la palabra "tú", puede ayudarle a ser firme
 - B. Para ser firme tiene que ser agresivo.
 - C. Ser firme significa hacerse valer sin faltar el respeto a los demás
 - D. Cuando usted es firme, debe describir la conducta en lugar de marcar a la persona
2. ¿Cuál de las siguientes oraciones es VERDADERA?
 - A. Una regla debe comprender una larga lista de conductas
 - B. Una regla sólo puede darse después de que ha ocurrido una conducta
 - C. Una regla debe ser breve e ir al punto
 - D. Usted debe formular reglas que sean difíciles de obedecer
3. Quincy quiere hacer un buen trabajo comunicando lo que quiere que haga su hija. Quincy debe _____.
 - A. Usar enunciados con la palabra "yo"
 - B. Evitar marcar a su hija
 - C. Ser clara, breve y específica
 - D. Todas las anteriores
4. Jerry se da cuenta de que algunas veces necesita dar órdenes a su hija. Cuando hace esto, Jerry necesita _____.
 - A. No dar opciones nunca
 - B. Enunciar la orden como una pregunta
 - C. Dar una sola orden por vez
 - D. Ser lo más impresionante posible, incluso si eso significa parecer severo
5. ¿Cuál de las siguientes es algo que Joyce debe considerar cuando formule reglas para su casa?
 - A. Decidir qué conductas quiere cambiar
 - B. Explicar la regla y la consecuencia para la regla
 - C. Asegurarse de que las reglas sean razonables y realistas
 - D. Todas las anteriores

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

1. B 2. C 3. D 4. C 5. D
Respuestas:



Capítulo 18:

Use habilidades para escuchar activamente y apoyo social

Esto es lo que aprendió en el capítulo 17:

- ▶ Aprendió una variedad de habilidades de crianza positiva que pueden ayudarle a relacionarse y comunicarse mejor con su hijo, incluyendo:
 - ▶ El uso de enunciados con la palabra “yo” al ser firme
 - ▶ Cómo hacer peticiones y dar órdenes
 - ▶ Cómo fijar límites
 - ▶ Cómo formular reglas
- ▶ Estas habilidades no son únicamente útiles para relacionarse con su hijo que participa en el TLP. Estas habilidades pueden ayudarle a aumentar las conductas sanas y disminuir las conductas que no son sanas de todos sus hijos. Son habilidades de vida que le beneficiarán en todas sus relaciones e interacciones.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Cómo escuchar activamente
- ▶ Lo que es el apoyo social
- ▶ Cómo el apoyo puede ser útil
- ▶ Qué clase de apoyo pueden brindar la familia y los amigos
- ▶ Cómo solicitar apoyo
- ▶ Cómo hacer un contrato de apoyo



Cómo escuchar activamente

Escuchar activamente es una de las habilidades de comunicación más importantes. Anima a que el orador exprese sus ideas y sentimientos sin interrupción. También permite que el orador sepa que realmente ha sido comprendido. Escuchar activamente es una forma de brindarle apoyo social a su hijo.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Ayudar a su hijo o hija a construir un sistema de apoyo para hacer cambios saludables de estilo de vida

⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día



¿Qué implica escuchar activamente?

Escuchar activamente implica más que simplemente escuchar en silencio, más que escuchar sin interrumpir.

Escuchar activamente comprende parafrasear, o sea, repetirle a alguien lo que esa persona le acaba de decir. Usted no tiene que repetir todo sino elegir lo que parece ser lo más importante que dijo el orador y después repetirlo con sus propias palabras.

Debe esperar hasta que el orador haya terminado. Luego intente repetir lo que pueda, de modo que el orador sepa que usted entiende. No agregue ninguna de sus propias ideas. Simplemente lo repita con la mayor exactitud posible.



¿Cómo ayuda el proceso de escuchar activamente? ¿Qué tiene de bueno? Normalmente sé lo que dirá mi hijo antes de que lo diga.

Escuchar activamente elimina de la comunicación la tarea de adivinar. Permite que su hijo sepa que le estuvo prestando atención a lo que acaba de decir. Las personas se sienten bien cuando son comprendidas.

Parafrasear anima al orador a continuar hablando y a decir más. Y eso por lo general es algo bueno también.

Escuchar activamente da resultado incluso cuando usted entendió mal. Parafrasear le da a su hijo una oportunidad de corregir algo que no estaba bien entendido. Supongamos que usted le repite a su hijo: "Almorzaste pizza en la escuela". Su hijo podría decir: "No. Lo que quise decir fue que tuve ganas de comer pizza. Pero no la comí porque sabía que era un alimento ROJO".

Luego usted parafrasea eso. Dice: "Tu querías comer pizza. Pero no lo hiciste porque sabías que no era saludable".

"Eso es. Sabía que era más importante limitar mis alimentos ROJOS. Fue difícil porque todos estaban comiendo pizza. Pero sabía que era la decisión correcta", dirá su hijo.

Parafrasear elimina las pequeños equivocaciones que cometemos todo el tiempo cuando pensamos que hemos entendido lo que alguien ha dicho, pero realmente no es así. Cuando damos algo por sentado, pero no nos tomamos el tiempo para parafrasear lo que interpretamos, a menudo nos equivocamos.

Parafrasear también ayuda al orador a aclarar sus ideas. Algunas veces no tenemos las cosas tan claras en nuestra mente como queríamos. Escuchar nuestros propios pensamientos dichos por otras personas nos puede ayudar a aclararlos.

Escuchar
activamente elimina
la tarea de adivinar.

Una cosa más... Escuchar activamente a menudo hace que el orador se sienta bien con usted. Esto hace más probable que el orador quiera oír lo que usted tenga para decir cuando sea su turno de hablar.



¿Qué debo escuchar?

Escuche dos cosas: tanto el contenido como los sentimientos. Debe escuchar tanto las ideas como las emociones.

El contenido incluye el mensaje, las ideas, las historias y los hechos que el orador está compartiendo. Esto es muy importante. Pero no es suficiente.

Cuando alguien habla sobre algo importante, a menudo hay sentimientos implicados. Necesita escuchar muy atentamente los sentimientos. Los sentimientos son a menudo la parte más importante de lo que su hijo necesita comunicar.

Por ejemplo, usted podría decir a su hijo: "Te sentiste bien contigo mismo cuando decidiste no comer la pizza". Su hijo podría decir, "Sí. Fue algo pequeño, pero me sentí orgulloso por decidir no comerla".

Algunas veces la gente es clara acerca de sus sentimientos. Pero frecuentemente la gente no expresa sus sentimientos claramente. Es por eso que usted tiene que escuchar atentamente.

Pero no tema adivinar. Incluso si no acierta la primera vez, parafrasear le da al orador una oportunidad de corregirlo. Cuando usted parafrasee correctamente la próxima vez, él se sentirá comprendido.

Una cosa más... No confunda preguntar con parafrasear. Preguntar, "¿Te sientes frustrado?" no es parafrasear. Es una pregunta cerrada. Invita a una respuesta de una sola palabra, "Sí" o "No". No abre la comunicación.

Por el contrario, decir "Te noto frustrado" invita al orador a decir más. Eso es lo que hace una buena paráfrasis. Anima al orador a decir más.



¿Cuándo debemos escuchar activamente?

Debe escuchar activamente siempre que quiera estar seguro de entender lo que alguien esté diciendo. Es decir, siempre que quiera animar a alguien a seguir hablando.

Puede escuchar activamente en su familia. Puede escuchar activamente en el trabajo o con sus amigos. Es muy poderoso cada vez que lo hace.

Escuchar
activamente a
menudo hace que el
orador se sienta bien
con usted.



Evite interrumpir.



¿Qué debemos evitar cuando escuchamos activamente?

Evite interrumpir. Deje que su hijo termine. De ese modo sabrá más. Y su hijo se sentirá mejor si le dan la oportunidad de terminar de hablar.

No agregue sus propias ideas. No discuta ni exprese estar en desacuerdo con lo que dijo el orador.

Puede resumir. Resumir es una actividad importante. Una buena paráfrasis por lo general es mucho más breve que lo que dijo el orador. Eso se debe a que al escuchar activamente se centra la atención en las cosas más importantes que se dicen.



¿Debo hacer alguna otra cosa cuando uso las habilidades de escuchar activamente?

Seguro. Pero parafrasear es lo más importante.

Usted también querrá escuchar en silencio, incluso si está en desacuerdo con algo que esté diciendo su hija. Quédese callado. Trate de pensar en la situación desde el punto de vista de su hija. Luego estará listo para parafrasear cuando su hija haya terminado de hablar.

Mantenga el contacto visual con su hija.

Use comunicación no verbal. Asiente con la cabeza. Inclínese hacia su hija. Sonría. Use los ojos y las cejas. Hable con las manos.

También puede utilizar frases verbales cortas para fomentar la conversación. Está bien decir: "Entiendo", o "Cuéntame más". Estas frases alentadoras deben ser breves. Tienen que mantener la atención en lo que el orador está diciendo.

Escoja indicios no verbales. Algunas veces los cuerpos comunican lo que las personas están sintiendo más que sus palabras. Con frecuencia puede notar cuando alguien está enojado, triste o frustrado por su tono de voz o por lo que está haciendo su cuerpo.

Dígalo. Diga: "Te noto enojado", o "Pareces triste". Incluso si no acierta, la oradora puede aclarar cómo se siente. Eso es porque la repetición de lo que ella había dicho simplemente le dio la oportunidad de ser más clara. Usted eliminó la tarea de tener que adivinar.

Practique escuchar activamente



Practique cinco minutos de escuchar activamente tres veces durante la semana próxima en las reuniones familiares con su hijo. Anote lo que aprende u observa de esta experiencia.



¿Y las preguntas? ¿Debo hacer preguntas o simplemente escuchar?

Las buenas preguntas son importantes. Use preguntas con final abierto como las que hacen los periodistas. Los periodistas usan preguntas que comienzan con: ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo? Estas preguntas invitan al orador a compartir más detalles. Mantienen la conversación en marcha.

Haga una sola pregunta por vez. Sea breve y clara. Hacer más de una pregunta puede confundir.

Trate de no preguntar "¿Por qué?".

Esas preguntas ponen a la gente a la defensiva. Sonarán como si usted pensara que su hijo ha hecho algo mal. Cuando se pregunta "¿Por qué?"; las personas tienden a pensar que las está criticando y que necesita defender su elección. O que usted está enojado. En cambio puede preguntar: "¿En qué estabas pensando cuando viste la pizza en el almuerzo?"

Evite preguntas que puedan responderse con "Sí" o "No". Este tipo de preguntas realmente cierran la comunicación. Usted debe abrirla. Es por eso que las preguntas con final abierto son tan importantes.

Use preguntas con final abierto como las que hacen los periodistas.

¿Quién?
¿Qué? ¿Cuándo?
¿Dónde? ¿Cómo?



¿Qué implica el apoyo social? ¿Cómo ayuda?

El apoyo social es la ayuda que usted obtiene de la gente que le rodea, especialmente amigos y familiares.

Lo obtiene cuando lo animan a hacer lo correcto. Lo obtiene cuando lo elogian por hacer lo correcto. Lo obtiene cuando lo acompañan a hacer lo correcto.

El apoyo de los amigos es muy importante. Los amigos significan mucho para los niños y para los adolescentes. De modo que si su hijo puede tener el apoyo activo de los amigos, será mucho más fácil que tenga éxito. El apoyo de simplemente uno o dos amigos puede marcar una gran diferencia.

Los maestros, los entrenadores, los líderes de Boy Scouts o Girl Scouts y otros padres también pueden brindar este tipo de apoyo para su hijo. Por supuesto, tienen que saber lo que su hijo está tratando de hacer antes de poder ayudar.

El apoyo de los amigos realmente puede ayudarlo con los cambios que está tratando de hacer.



Los amigos significan mucho para los niños y para los adolescentes.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a encontrar esta clase de apoyo?

Comience con los miembros de su familia: Tías, tíos, abuelos y primos, así como aquellas personas que viven con usted, quienquiera que esté lo suficientemente cerca como para influenciar a su hijo.

Hable con su hijo acerca de cómo dirigirse a los miembros de la familia individualmente. Puede ser algo diferente para cada persona. Puede ser mejor que usted hable primero con algunos de ellos, o que su hijo hable primero con ellos. Anime a su hijo para que con el tiempo, hable con todos ellos, incluso si usted habla con ellos primero.

Asegúrese de comenzar con las personas que usted piense que sean más positivas. Asegúrese de su participación antes de seguir con los demás.

Explíqueles o haga que su hijo les explique lo que él está tratando de hacer: manejar la diabetes con un estilo de vida sano, manejarla manteniéndose activo y comiendo de forma sana, manejarla perdiendo peso.

Explíqueles lo grave que es la diabetes, cómo hace que muchas cosas sean difíciles o imposibles. Dígales que es una enfermedad que pone en riesgo la vida.

Luego hable acerca de cómo puede ayudar cada uno de ellos. Sea específico. Para algunos puede implicar no traer alimentos ROJOS a la casa, no sugerir que su hijo coma más, o no hacer comentarios acerca de las elecciones alimentarias de su hijo.

Todos pueden animar y elogiar. Enfatique qué tan importante es su apoyo para usted y su hijo.

Comience con los miembros de su familia. Asegúrese de comenzar con las personas que usted piense que sean más positivas.



Anime a su hijo a hacer cosas con amigos que lo apoyen.



¿Qué más puedo hacer para ayudar a mi hijo a construir un sistema de apoyo saludable?

Hable con su hijo acerca de otros niños que podrían convertirse en amigos que lo apoyen. ¿Quién comparte sus intereses? ¿Quién parece tener valores sanos? ¿A quién le gusta mantenerse físicamente activo? ¿Con quién se lleva bien?

Luego anime a su hijo a hacer cosas con algunos de estos niños, los que parecen ofrecer más y tener cualidades positivas que pueden ayudar.

Coordine oportunidades para que pasen tiempo juntos. Invite a estos niños a hacer cosas o ir a lugares con su hijo. No debe ser todo el tiempo, pero parte del tiempo.

Proporcione equipo deportivo de modo que su hijo pueda mantenerse activo con estos amigos.

Anime a su hijo a invitarlos a su hogar. De esa manera usted puede conocerlos. Y pueden estar con su hijo en un ambiente que ha sido establecido para proveer opciones saludables.



¿Cómo puedo hacer que la escuela de mi hijo ayude?

Buena pregunta. No nos olvidemos de la escuela.

Tal vez lo mejor sea hacer esta pregunta a la gente de la escuela y dejar que ellos le digan cómo pueden ayudar.

Hable con los maestros de su hijo, su consejero, el enfermero escolar y quizás incluso con el director.

Dígales que su hijo tiene diabetes. Dígales qué tan arduamente está trabajando su hijo para hacer cambios de estilo de vida, especialmente para comer de forma sana, perder peso y mantenerse más activo físicamente.

Luego dígales que usted agradecería el apoyo que le puedan brindar. Pregúnteles qué creen que pueden hacer para ayudar. Probablemente tengan muchas ideas.

Hágales saber lo importante que son los elogios y el aliento para el éxito de su hijo.



Ayude a su hijo a obtener el apoyo de los amigos

Esta semana, su hijo leerá acerca de cómo obtener el apoyo de amigos. Los amigos pueden ayudar a su hijo a comer alimentos saludables o a realizar juntos algunas actividades físicas. Trabaje con su hijo para ayudarlo a crear una red de amigos que le ofrezcan apoyo personal.



¿Cómo puedo hacer que mi hija participe en más actividades?

Comience por hablar con su hija acerca de sus intereses. ¿Hay algunas cosas que querría aprender mejor? ¿Algo que le gustaría probar?

Anímela a preguntar. ¿Qué ofrecen en la escuela? ¿En la comunidad? ¿Y la YMCA? ¿Qué hacen sus amigos?

Luego elabore un plan para ver cómo puede probar algunas de estas actividades. Prográmelas. Ofrezcale ayuda llevándola en auto, observándola o realizando con ella las actividades. Hágale saber que piensa que es lo suficientemente importante para usted como para dedicar parte de su tiempo y energía a ayudarla a encontrar actividades que le gusten.

Es más importante para su hija tener una o dos actividades que realmente le gusten, que tener un montón de actividades. Estas son las cosas importantes:

- ▶ Necesita tener cosas para hacer que la ayuden a mantenerse físicamente activa.
- ▶ Necesita realizar actividades que la involucren con otros niños que puedan convertirse en amigos positivos.

Muestre interés en lo que ella esté haciendo. Anímela. Si está aprendiendo una habilidad nueva podría necesitar ánimo, especialmente al principio.

Pregúntele sobre los amigos que está haciendo. Vea si le gustaría programar alguna otra forma de reunirse con ellos.



¿Qué puedo hacer con uno de los mejores amigos de mi hijo? Le gusta comer e incita a mi hijo a comer cuando están juntos.

Asegúrese de que su hijo haya tenido una charla seria con su amigo acerca de que está tratando de manejar su diabetes con un estilo de vida sano. Necesita ser claro respecto a que esto incluye hábitos para comer de forma sana y mantenerse físicamente activo.

Anime a su hijo a pedirle ayuda a su amigo. Debe dejar en claro que no desea hacer cosas que impliquen comer. Debe dejar en claro que desea hacer cosas que impliquen mantenerse más activo físicamente.



Ayude a su hijo a lidiar con situaciones de alto riesgo

Esta semana su hijo está aprendiendo a lidiar con situaciones en las que existen altas probabilidades de comer alimentos ROJOS o estar inactivo, por ejemplo, fiestas de cumpleaños, o estar solo en el hogar después de la escuela. Repase lo que su hijo ha aprendido en una reunión familiar.

Luego, él debe decir que realmente le gustaría que su amigo formara parte de su equipo de apoyo positivo. Si el amigo o familiar está dispuesto, podría pedirle que firme una promesa para dar apoyo en una o dos maneras específicas.

Usted puede tener que practicar la conversación con su hijo. Él puede sentirse incómodo al pedir una promesa de apoyo. Practicar la conversación con usted podría facilitar las cosas.

Además, puede ser bueno considerar todas las posibilidades con su hijo acerca de las actividades que puede realizar con su amigo. Si gran parte del tiempo que pasan juntos actualmente es sedentario, es importante tener ideas de cómo pueden mantenerse activos.

¿Y si no funciona? Podrá necesitar formular una regla para su hijo. No puede estar con su amigo en ningún lugar donde haya comida. Eso probablemente signifique que estarán afuera, haciendo cosas.

Cómo formar un equipo de apoyo social

Hemos hablado mucho de quién puede ayudar a su hijo, y de cómo usted puede ayudar a su hijo a formar un equipo de apoyo. No obstante, estamos seguros de que a veces usted necesitará contar con su propio equipo de apoyo. Vuelva a mirar la lista de gente que podría ayudar a su hijo. Además, considere cómo usted podría ayudar a su hijo a formar esa red de apoyo.

*¿Quién podría apoyarle para hacer los cambios saludables de estilo de vida? ¿Qué apoyo necesita usted?
¿Cómo obtendrá su apoyo? Sírvase rellenar el cuadro.*

Nombre de la persona de apoyo	Apoyo que necesito	Cómo solicitaré apoyo



¿Por qué debo hacer contratos y animar a mi hijo a hacerlos también? ¿No creará la gente que es tonto? ¿No se molestarán por tener que firmar un contrato? ¿No es suficiente con su palabra?

Firmar contratos con familiares y amigos los hace formar parte de su equipo de apoyo personal.

Los ayuda a tomarse más seriamente lo que usted está tratando de hacer. Los ayuda a tomarse más seriamente lo que su hijo está tratando de hacer.

Ayuda a saber que usted tiene apoyo, un apoyo serio. Ayuda saber que cuenta con el apoyo de amigos que se toman lo que usted está tratando de hacer lo suficientemente en serio como para prometer su ayuda a través de un contrato por escrito. Requiere amigos que tomen en serio ayudarle a hacer cambios saludables de estilo de vida.

Los contratos también le permiten saber exactamente lo que sus amigos planifican hacer para ayudarle a lograr sus metas.

Les recuerdan a todos exactamente lo que acordaron.



¿Qué debo decir a mi hijo sobre cómo solicitar el apoyo de amigos o familiares?

Estas son cosas que su hija podría tener en mente cuando pida ayuda.

- ▶ Primero, debe escoger un buen momento para pedir ayuda. Debe esperar a que la persona no esté ocupada, de modo que pueda dedicar su tiempo a escuchar lo que tiene que decir.
- ▶ Debe decir a la persona que agradece lo que ya ha hecho para ayudar. Debe usar ejemplos, de modo que la persona sepa que realmente lo agradece.
- ▶ Luego necesita ser honesta y clara acerca de lo que quiere que haga la persona. Debe explicar cómo le ayudará.
- ▶ Si la persona está dispuesta a ayudar en esta nueva forma, agrádezcale. Luego pregúntele si estaría dispuesta a ponerlo por escrito. Si va a escribir su promesa, su hija también debe escribir su promesa para cumplir con su parte. Su hija debe explicar cómo eso aclarará las cosas y la ayudará a sentirse más segura.

Repase estos consejos con su hija. Ayúdela a descubrir qué quiere que haga cada persona. Ayúdela a descubrir por dónde comenzar. Es importante comenzar con los amigos y familiares a los que es más fácil acercarse y probablemente sean los que brinden más apoyo.

Practique estas conversaciones con su hija.

Ayuda a saber
que usted
tiene apoyo,
un apoyo serio.

Haga un contrato con su equipo de apoyo personal

A su hija se le ha solicitado que haga contratos con familiares y amigos que pueden formar parte de un equipo de apoyo. Le invitamos a ayudarla con este procedimiento. También le invitamos a hacer lo mismo con sus amigos y a repasar todos estos contratos con su hija en una reunión familiar. A continuación un modelo que puede utilizar.



Yo, _____, prometo hacer cambios saludables de estilo de vida a fin de mejorar mi salud:

Firma: _____

Yo, _____, prometo ayudarte a tener un estilo de vida sano y voy a:

Firma _____



¿Qué clase de apoyo emocional necesita mi hijo?

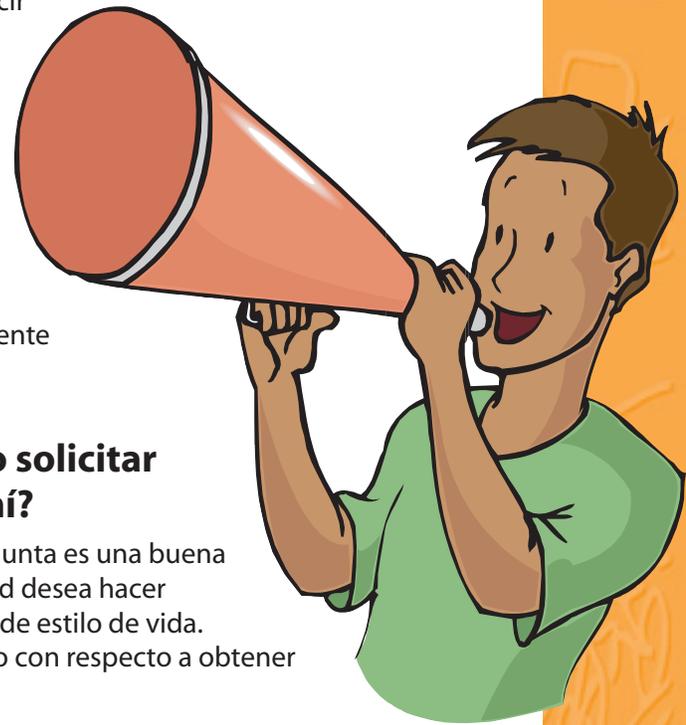
Es difícil de decir porque las cosas van cambiando mucho con el tiempo. Pero es muy probable que su hijo necesite su apoyo emocional y el de otras personas. Hacer cambios saludables de estilo de vida es realmente una gran tarea y puede ser desalentador.

Su hijo probablemente necesite dos clases de apoyo emocional. Uno implica escuchar. Esto es algo que usted puede hacer usando las habilidades para escuchar activamente. Describimos estas habilidades al comienzo de este capítulo. Lo más importante a tener en mente es escuchar atentamente los sentimientos de su hijo. No se asuste si su hijo suena desanimado. Escuche.

La otra cosa es que su hijo necesita aliento. Usted probablemente ya haya estado elogiándolo y animándolo. Esto puede ser especialmente importante cuando su hijo está desanimado.

Lo que usted puede hacer es decir a otros miembros de la familia y a los amigos lo orgulloso que está por lo que hace su hijo. Sugiera que lo animen y lo elogie cada vez que se presente la oportunidad. Explíqueles por qué es importante.

Su hijo se sentirá mejor si otra gente le da este tipo de apoyo.



¿Cómo puedo solicitar apoyo para mí?

El solo hecho de hacer esta pregunta es una buena indicación. Demuestra que usted desea hacer sus propios cambios saludables de estilo de vida. Demuestra que usted va en serio con respecto a obtener el apoyo que necesita.

Eso debe facilitar las cosas, una vez que explique esto a sus amigos. ¿Quién no desearía ayudar a alguien que realmente desea ser más sano?

Asegúrese de escoger un buen momento para pedir ayuda, un momento en el que usted y su amigo realmente tengan tiempo para hablar de algo serio. De hecho, es una buena idea decir a su amigo que quiere hablar de algo serio y preguntarle cuándo podrían hacerlo.

Sea claro y honesto sobre lo que quiere que haga su amigo.
¿Solamente pide aliento? ¿O querría que su amigo hablara con usted varias veces por semana?

Explique cómo esto podría ayudarle.

Agradezca a su amigo por escuchar y ayudarle.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Escuchar activamente es una habilidad de comunicación importante. Ser un padre que escucha activamente implica no interrumpir, usar preguntas con final abierto y parafrasear lo que dice su hijo.

El apoyo social es la ayuda que brinda una persona para ayudarla a lograr sus metas. Usted ha identificado a algunas personas que pueden brindarle apoyo social, y ha pensado en cómo puede obtener su ayuda. También aprendió maneras de ayudar a su hijo a formar un equipo de apoyo personal. Los contratos pueden hacer que este apoyo sea incluso más poderoso.

Obtener apoyo para sí mismo le ayudará a brindar más apoyo a su hijo.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Practique a escuchar activamente
- ▶ Anime a su hijo a hacerse de amigos nuevos con compañeros dispuestos a ayudar.
- ▶ Pida el apoyo de familiares y otros adultos a los que su hijo se pueda acercar.
- ▶ Anime a su hijo a hacer contratos con miembros de un equipo de apoyo.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Forme su propio equipo de apoyo social.
- ▶ Solicite ayuda a gente en quien confíe.
- ▶ Haga contratos con gente que esté dispuesta a apoyarle para hacer los cambios de estilo de vida.

Capítulo 19:

Qué hacer cuando los niños se burlen de su hijo

Esto es lo que aprendió en el capítulo 18:

- ▶ El apoyo social es la ayuda que usted obtiene de otras personas para lograr sus metas. Usted identificó gente que puede brindarle apoyo para hacer cambios saludables de estilo de vida. Usted también pensó en cómo solicitarles que formen parte de su equipo de apoyo.
- ▶ También aprendió formas de ayudar a su hijo a solicitar a amigos y familiares que formen parte de su equipo de apoyo social. Los contratos son muy útiles cuando se solicita el apoyo de los demás.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Qué es la burla y por qué algunos niños lo hacen
- ▶ Qué debe hacer usted si se burlan de su hijo
- ▶ Ideas para ayudar a su hijo a frenar las burlas
- ▶ Cómo usar la resolución de problemas para lograr incluso más formas de frenar las burlas



Algunos amigos y familiares no apoyan los hábitos saludables de estilo de vida

Es más fácil elegir alimentos y actividades saludables cuando otras personas le ayudan y le animan. Pero algunas veces las otras personas dificultan la tarea de hacer cambios saludables de conducta. La gente puede dificultar los cambios burlándose de nosotros o tentándonos a comer alimentos no saludables.



¿Qué puedo hacer cuando alguien me anima a comer alimentos ROJOS?

Muchas veces las personas le ofrecen a usted o a su hijo alimentos ROJOS. Tal vez tengan la comida consigo, se la ofrezcan en una fiesta o hablen de lo bien que sabe. Podrían sugerirle que la pruebe.

Pero usted puede hacer elecciones saludables incluso en esas situaciones. De hecho, usted y su hijo siempre pueden elegir un



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

- 🎯 _____
- 🎯 _____

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

No necesita
comer lo que no
desea comer.

alimento ROJO. Si usted o su hijo elige comer un alimento ROJO, todavía puede ser una elección saludable, siempre que haga otras elecciones saludables.

Comer un alimento ROJO significa que necesitará vigilar el tamaño de la ración. Significa que tendrá que comer una ración pequeña de ese alimento ROJO. También significa que necesitará hacer otras elecciones alimentarias ese día de alimentos VERDES y AMARILLOS.

Vigilar los tamaños de las raciones y balancear las otras elecciones alimentarias pueden ayudarle si decide comer un alimento ROJO cuando se le ofrece o cuando se siente tentado a comerlo.

Por otra parte, puede rechazar amablemente el alimento. No es necesario que coma en situaciones sociales.



¿Qué puedo hacer cuando alguien me tienta intencionalmente con alimentos ROJOS? ¿Qué debo hacer cuando sé que es a propósito? ¿Cómo puedo decir, “No”?

No necesita comer lo que no desea comer. Claro que no necesita comer cuando alguien le ofrece un alimento en un modo mal o tentador. Ser tentado no significa que debe rendirse.

Haga contacto visual con la persona. Luego diga: “No. Gracias, pero no”. Dígalo muy firmemente.

Haga enunciados con la palabra “yo”. Por ejemplo: “Estoy cambiando mis hábitos para ser más sano”. Explique que no comer ese alimento le ayudará a cuidar su salud. Explique que además está tratando de ayudar a su hijo a cuidar de su diabetes.

Es una buena idea dar explicaciones. Pero no piense que debe convencer a la persona que lo está tentando. Eso tal vez no suceda jamás. Lo que usted quiere es ser claro y firme. Si alguien ve que usted está firme, será menos probable que continúe tentándolo.

No insulte a la otra persona ni se involucre en una disputa. Algunas personas tratarán de irritarlo. No reaccione de manera enojada ni irritada.

Si nada da resultado puede irse. Puede alejarse. Después de todo, usted y su hijo están participando en este programa para ser más sanos. No deje que nadie se interponga en el camino de los cambios importantes que están haciendo usted y su hijo.



¿Qué debo decir a mi hija cuando alguien la tienta con alimentos ROJOS? Sé que esto sucede.

Repase estas ideas con su hija. Explíquela cómo usted maneja las tentaciones.

Ayude a su hija a preparar cosas que decir. Practiquen varias situaciones. Eso la ayudará a sentirse más segura cuando se encuentre en una situación similar.

Recuérdela lo importante que es para ella perder peso y hacer cambios saludables de estilo de vida.

Anímela antes de que se involucre en situaciones tentadoras y elógiela después.



¿Por qué los niños se burlan de mi hijo?

Las burlas son un gran problema para muchos niños. Muchas veces la razón principal por la que algunos niños desean perder peso es porque otros niños se han burlado de su apariencia.

El temor a que se burlen de ellos es también una razón por la que algunos niños no desean que sus amigos sepan que tienen diabetes, ni que se enteren de las cosas que necesitan hacer para cuidar de la diabetes.

Los niños se burlan cuando otro niño luce diferente. Se burlan cuando otro niño actúa diferente a ellos. No es solamente de su hijo. Los niños son objeto de burla y humillación todo el tiempo.

De los niños se burlan por toda clase de razones: su ropa, su cabello, su calzado, sus gafas, sus aparatos dentales o su peso. Se burlan de ellos por actuar tontamente o por estar tristes o ser zonzos. Se burlan de ellos por no ser buenos en los deportes, el arte o la música; o por ser buenos en éstos. Se burlan de ellos por su peso o por tratar de hacer lo correcto. Incluso se burlan de ellos por trabajar arduamente en la escuela.

Es importante tener esto en cuenta. No es sólo por el peso o por comer, y no sólo le sucede a su hijo.



¿Qué hace que lo sigan haciendo? ¿Por qué los niños continúan burlándose?

Las burlas normalmente continúan por la manera en que reacciona el niño a quien se están burlando. Al hacer que el objeto de la burla llore, grite o pelee, el burlador a menudo logra la atención de los otros niños. Si puede conseguir una carcajada de la multitud a costa de otro, el burlador se siente poderoso.

Además de obtener atención, los niños se burlan porque eso los hace sentirse superiores.

¿Quién se está burlando de su hija?

Pregúntele a su hija si se están burlando de ella ahora. Si es así, anímela a comentarlo. Use las preguntas con final abierto y las habilidades para escuchar activamente que aprendió en el capítulo 17. ¿Quién lo está haciendo? ¿Qué le están diciendo? ¿Cómo se siente ella? ¿Cómo responde? ¿Qué dicen sus amigos? ¿Dónde ocurre normalmente?

Déjele en claro a su hija que usted está interesado en saber quién se está burlando de ella, incluso si son miembros de la familia. Déjele en claro también que está interesado en cualquier tipo de burla, no sólo en las burlas sobre su peso o hábitos alimentarios.

Luego vea si puede usar el proceso de resolución de problemas con ella. Utilice algunas de las ideas de este capítulo. Asegúrese de continuar comunicándose con ella acerca de la situación. Esto le hará saber que a usted le importa y que desea ayudarla.



¿No saben lo dolorosas que son las burlas? ¿No les importa?

Las burlas son realmente una forma de intimidación.

A los intimidadores no les importa lo mal que se siente la víctima. Mientras la víctima actúe como víctima, el intimidador se sentirá poderoso y aceptado.

Eso es lo que realmente les interesa a todos los intimidadores: sentirse poderosos. Los intimidadores quieren que sus víctimas se vean temerosas y débiles. Les gusta fastidiarlas y tener una multitud que se ría con ellos.

De modo que si una víctima es lastimada y se muestra lastimada, el intimidador está feliz. Así es cómo ganan los intimidadores.



Mi hijo me ha dicho que un grupo de compañeros se burló de él insultándolo durante la clase de gimnasia de hoy. Está muy herido. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?

Usted probablemente se sintió irritado o enojado cuando su hijo le contó que se burlaron de él. Por supuesto, usted quiere hacer algo al respecto.

Podría pensar en llamar a los padres o a los maestros. Podría querer hablar usted mismo con los compañeros que se burlaron. Es muy normal querer proteger a su hijo del daño.

Pero no es una buena idea. No se involucre directamente, a menos que su hijo esté en peligro de ser lastimado físicamente o acosado sexualmente.

No necesita tratar de resolver el problema de las burlas directamente. Es mucho mejor ayudar a su hijo a aprender a manejar la situación.

Lo primero es tratar de permanecer calmado y escuchar activamente, parafrasear tranquilamente lo que dice su hijo. Asegúrese de escuchar sus sentimientos y averiguar qué ocurrió.

Si se enoja cuando su hijo le habla, él puede no darse cuenta de que usted está enojado con otros niños y no con él. Si piensa que lo que está diciendo realmente lo enfada, le puede resultar difícil seguir hablando con usted.

Anime a su hijo a ignorar a quien se burla de él.

Luego use las habilidades de resolución de problemas que aprendió en el capítulo 13. Trate de ayudar a su hija a desarrollar nuevas formas de manejar las burlas por sí misma.



¿Qué puede hacer mi hijo cuando se burlan de él? ¿Qué es lo primero que debe tratar de hacer?

Anime a su hijo a ignorar a quien se burla de él.

Su hijo podría alejarse de quien se burla tan pronto como comienzan las burlas. No debe mirarlo ni decirle nada. Simplemente debe ignorar las burlas y alejarse del intimidador.

¿Por qué da resultado esto? Quienes se burlan diciendo cosas crueles son intimidadores. A los intimidadores les gusta que los otros niños se enojen y se irriten. Si su hijo no responde, al burlador le resultará cada vez menos divertido.

Es importante no olvidar decirle a su hijo que el burlador puede continuar burlándose durante un tiempo. Eso se debe a que esa persona está acostumbrada a irritar o enojar a su hijo. No obstante, si su hijo continúa alejándose sin decir nada, las burlas con el tiempo se detendrán.



Además de ignorar al intimidador y alejarse, ¿qué más puede hacer mi hijo cuando se están burlando de él?

A veces, ignorar a un intimidador y alejarse puede no dar resultado. No todo da resultado todo el tiempo.

Su hijo podría pedirle a un amigo o a varios amigos que lo ayuden con apoyo. Es más fácil lidiar con las burlas cuando hay otros amigos con quienes puede contar para tener apoyo.

Su hijo debe explicarles a sus amigos que se han burlado de él. Puede explicar las circunstancias y la gente involucrada. Luego puede solicitar ayuda. Debe explicar que no desea que amenacen al intimidador, lo insulten o le devuelvan la burla. Él simplemente desea su apoyo.

Los amigos pueden decir cosas como ésta: "Basta. Te estás pasando y no eres gracioso". Luego deben alejarse también. Es decir, alejarse con su hijo.

Los intimidadores son menos propensos a meterse con alguien que está con un grupo de amigos. A los intimidadores les gusta tener una audiencia amigable. A los intimidadores les gusta hacer reír a la gente a costa de otro. Pero si los amigos de su hijo no se ríen, la persona que se esté burlando perderá su audiencia.

Incluso si el intimidador se mete con su hijo, será más fácil para él manejar la situación si hay amigos para apoyarlo.





Además de ignorar al intimidador, alejarse y estar acompañada de amigos que la apoyen, ¿que más puede hacer mi hija cuando se estén burlando de ella?

Su hija podría hacerse valer por sí misma. Por lo general hay algunas cosas que un niño puede decir para demostrar que las burlas no lo afectan.

Hacerse valer puede eliminar la diversión de la burla. Puede usar réplicas breves e inteligentes para demostrar que la burla no la molesta. Eso elimina la diversión de la burla para quien se está burlando.

Su réplica no debe ser maliciosa. Ella querrá demostrarle a quien se burla de ella que no se está tomando en serio las burlas.

¿Qué puede decir para que la persona que se burla de ella se dé cuenta de que las burlas no la afectan? Podría decir cosas como: "No me importa." o, "¿Y cuál es la idea?" o, "Eso está muy pasado de moda" o, "¿No tienes algo mejor que decir?" o, "Caramba, esa nunca la había oído".

Sugíraselas a su hija y solicítele que proponga algunas más. Es importante que se sienta cómoda con lo que decida decir la próxima vez que se burlen de ella. De lo contrario, no lo usará.

Recuérdle que su meta es eliminar la diversión que obtiene el intimidador cuando se burla de ella. Es importante no atacar al intimidador ni ser maliciosa. Eso sólo empeorará las cosas.



¿Qué debe tener en cuenta mi hijo cuando trate de hacerse valer frente a quien lo intimida?

Hay cuatro cosas que debe hacer.

Mirar al intimidador a los ojos. Esto indica la seguridad que tiene su hijo.

Dar una respuesta breve y simple. Esto la hace más poderosa.

Mantenerse tranquilo. Esto también indica seguridad. A los intimidadores no les gusta que sus víctimas se sientan seguras. Quieren que se sientan irritadas, atemorizadas y heridas.

No ser hiriente. Ser hiriente sólo empeora las cosas. Hace que el intimidador quiera volver a herir.

¿ENTONCES QUÉ?





Ignorar a quien intimida, estar acompañada de amigos que la apoyan y hacerse valer cuando se están burlando de ella parecen ser buenas ideas. ¿Cómo puedo preparar a mi hija para que haga esto?

Puede ayudar mucho practicando con su hija cómo manejar las situaciones. Pídale a su hija que describa situaciones en las que frecuentemente se burlan de ella. Sugíerale que se ponga primero en el lugar del intimidador. Usted se pondrá en el rol de su hija. Eso le dará la oportunidad de dar el ejemplo con algunas respuestas.

Luego pregúntele si quiere cambiar los roles. Usted hace de intimidador y deja que su hija haga de ella misma.

Continúe con esto hasta que explore todas las opciones que se le ocurran. Repáselas hasta que su hija se sienta cómoda. Cuanto más practique, más segura se sentirá en la situación real.

Puede practicar situaciones en las que su hija permanezca en silencio, así como situaciones en las que utilice réplicas mordaces. Haga que su hija practique alejarse o reunirse con otros amigos mientras el intimidador continúa burlándose de ella.



¿Qué debo hacer después que mi hija haya probado una nueva forma de lidiar con las burlas?

Buena pregunta. Demuestra que realmente está pensando en la situación. Probablemente ya conozca la respuesta.

Elogie a su hija por lidiar con las burlas de un nuevo modo. Elógiela por no demostrarle al intimidador que está irritada o enojada. Dígale que está orgulloso de que ella haga algo por ayudarse a sí misma, ya fuese ignorar la burla, estar acompañada de amigos que la apoyen o hacerse valer por sí misma.

Luego pregúntele cómo se sintió cuando se burlaban de ella. Pregúntele cómo se sintió consigo misma cuando hizo algo para ayudarse. Anímela a hablar parafraseando lo que dice ella, especialmente sus sentimientos.

Anímela a permanecer firme mientras trata de encontrar nuevas formas de lidiar con las burlas. Recuérdele que puede tomar algún tiempo para cambiar los hábitos del intimidador. Las burlas pueden incluso aumentar un poquito mientras el intimidador trata cada vez más arduamente de obtener una reacción de su parte.

Pero ella ganará si puede continuar haciendo lo que necesita hacer para cuidarse a sí misma.

Puede ayudar mucho practicando con su hija cómo manejar las situaciones.

Su apoyo y elogio la ayudarán a sentirse más segura. Esto hará que sea más capaz de cumplir con los cambios que está tratando de realizar.

Ya que ésta es una cuestión seria, asegúrese de preguntar a su hija sobre el asunto todos los días hasta que ya no sea un problema. Esto también la ayudará a saber que puede confiar en que usted estará a su lado cuando se enfrente a otras situaciones difíciles.



Mi hijo ha probado todo para lidiar con las burlas y nada ha dado resultado. ¿Qué más podemos hacer?

Antes de hacer cualquier cosa, asegúrese de que su plan realmente no esté dando resultado.

Recuerde que tomará algún tiempo convencer al intimidador de que no obtendrá nada burlándose de su hijo. Es necesario convencerlo. Eso demanda pruebas. Eso significa que su hijo debe ser paciente.



Es hora de repasar. ¿Cómo van las cosas?

Ahora podría ser un buen momento para repasar el progreso que han alcanzado usted y su hijo. Revisen las áreas principales. ¿Qué está yendo bien? ¿Qué merece algo más de trabajo? Éstas son algunas de las áreas principales que podrían considerar, tanto para usted como para su hijo:

- ▶ Llevar un registro de sus hábitos en su Diario de Estilo de Vida
- ▶ Hacer reuniones familiares
- ▶ Trabajar como equipo familiar
- ▶ Lograr sus metas calóricas
- ▶ Lograr sus metas para los alimentos ROJOS
- ▶ Planificar menús saludables para cada semana
- ▶ Hacer de su hogar un ambiente que fomente una vida saludable
- ▶ Elogiar y alentar
- ▶ Mantenerse físicamente activo todos los días
- ▶ Usar las actividades de estilo de vida para mantenerse activo
- ▶ Limitar la actividad ROJA a 2 horas por día
- ▶ Ganar puntos y obtener recompensas
- ▶ Obtener el apoyo de amigos y familiares
- ▶ Perder peso

Después de repasar estas áreas, elógiense por todo lo que haya logrado. Luego use el proceso de resolución de problemas para mejorar las áreas que no están progresando tanto. Use las técnicas de resolución de problemas que aprendió en el capítulo 13. Podría ser útil volver a leer algunas de las secciones de estos capítulos que le aconsejan sobre las áreas problemáticas.

Cuando esté convencido de que su plan no está dando resultado, utilice el proceso de resolución de problemas. Use las habilidades que aprendió en el capítulo 13.

Comience identificando el problema. Haga preguntas para ser lo más específico posible en cuanto a lo que no está dando resultado. ¿Cuánto del plan funcionó? ¿Cuándo dejó de dar resultado? ¿Qué parece haber salido mal? ¿Fue el plan, o acaso su hijo no siguió el plan como usted esperaba?

El próximo paso es considerar todas las posibles soluciones. Piense en todas las maneras que pueda para resolver el problema. Escriba todas las ideas. No trate de ser práctico ahora. Simplemente haga una lista tan larga como pueda.

Compare las soluciones. Empiece a ser práctico. ¿Qué tiene de bueno esta solución? ¿Qué tiene que no es tan bueno? ¿Cuál solución es la más simple? ¿Cuál tiene más probabilidades de dar resultado?

Elabore un plan. Aquí es cuando usted hace que la solución sea práctica. Piense en todos los pasos que necesita dar para que dé resultado.

Entonces ponga su plan en práctica. Pruébelo por unos días.

El último paso es evaluar cómo funcionó el plan. Si está dando resultado, ¡fantástico! Si no, comience nuevamente con el proceso de resolución de problemas.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Las burlas son muy comunes entre los niños. Los niños son objeto de burla por toda clase de razones. A veces ser tentado o ser objeto de burla, o preocuparse por ser objeto de burla puede dificultar que su hija haga elecciones saludables y cuide de su diabetes.

Quienes se burlan son intimidadores. Están principalmente interesados en obtener una reacción de la persona de la cual se burlan. Quieren parecer poderosos frente a otros niños.

La mejor manera de que un niño lidie con las burlas es tratar de quedarse tranquilo y no demostrar que se siente afectado. Otras formas consisten en estar con amigos o hacerse valer frente al intimidador. Claro que lo mejor es que su hija se sienta segura de hablar con usted acerca de sus sentimientos. Usted aprendió que escuchar activamente, practicar, elogiar y resolver problemas son todas maneras de ayudar a su hija a lidiar con las burlas de un intimidador.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Escuche activamente cuando su hijo le dice que se están burlando de él.
- ▶ Ayude a su hijo a usar las habilidades de resolución de problemas para pensar en formas de lidiar con las burlas.
- ▶ Practique con su hijo nuevas formas de lidiar con las burlas.
- ▶ Elogie a su hijo por hablar con usted y probar nuevas formas de lidiar con las burlas.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Use la resolución de problemas para aprender modos de manejar las situaciones con quienes se burlan o lo tientan en su vida diaria.
- ▶ Elógiase por probar nuevas formas de lidiar con las burlas y las tentaciones, de modo de poder continuar cuidando su salud.

Capítulo 20:

Aprenda a comer únicamente cuando tenga hambre

Esto es lo que aprendió en el capítulo 19:

- ▶ Las burlas son muy comunes entre los niños. Los niños son objeto de burla por toda clase de razones. Los que se burlan son intimidadores. Están principalmente interesados en obtener una reacción de la persona de la cual se burlan. Quieren parecer poderosos frente a otros niños.
- ▶ Algunas veces, ser objeto de burla, o ser tentado, o preocuparse por ser objeto de burla puede dificultar que un niño haga elecciones saludables y cuide de su diabetes.
- ▶ La mejor manera de que un niño lidie con las burlas es tratar de quedarse tranquilo y no demostrar que se siente afectado. Otras formas consisten en estar con amigos o hacerse valer frente al intimidador.
- ▶ Lo mejor es que su hijo se sienta seguro hablando con usted acerca de cómo se siente al respecto. Escuchar activamente, practicar, elogiar y resolver problemas son todas maneras de ayudar a su hijo a lidiar con las burlas de un intimidador.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ La diferencia entre sentir hambre, sentirse satisfecho y sentirse lleno
- ▶ Cómo saber cuándo dejar de comer
- ▶ Por qué la gente come demasiado
- ▶ Formas para evitar comer en exceso



Cómo saber cuando tiene hambre



¿Cómo puedo saber cuando tengo hambre?

Su cuerpo es realmente asombroso porque le hará saber cuándo es el momento de comer. Cuando usted tiene hambre, su cuerpo le envía señales que se denominan indicios de hambre.

Los indicios de hambre son cosas como dolor de estómago, estómago crujiente, sensación de debilidad o mareo. Todas estas son señales de



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Ayudar a su hijo o hija a construir un sistema de apoyo para hacer cambios saludables de estilo de vida

⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Muchos de nosotros comemos por hábito o porque es una manera de lidiar con las emociones.

que es hora de comer. No obstante, si apenas tiene hambre, comer una manzana o un yogur podrá satisfacer su apetito.

Cuanto más alimento necesita su cuerpo, más fuertes son los indicios que le envía a su cerebro. Usted se siente más débil. Su estómago duele más. Cuando realmente tiene hambre necesita comer más.

El problema es que muchos de nosotros comemos cuando no tenemos hambre. O comenzamos a comer cuando tenemos hambre y seguimos comiendo hasta mucho después de sentir que no tenemos más hambre.



¿Cómo puedo estar seguro de que es hambre y no hábito?

Tal vez tenga que trabajar en eso. Muchos de nosotros comemos por hábito, o porque es una manera de lidiar con las emociones, o porque eso es lo que se espera de nosotros.

De modo que antes de comer, pregúntese: ¿Realmente tengo hambre? Si es así, ¿cuánta hambre tengo? Es útil tener una idea de antemano de si tiene hambre para comer una manzana o si tiene suficiente hambre para una comida completa.

Si puede acostumbrarse a hacerse a sí mismo estas preguntas cada vez que piense en comer, podrá enseñarse a reconocer cuándo es hambre y cuándo es algo diferente que le está incitando a comer. Puede llevar algunas semanas, pero es algo que puede aprender.

También le ayudará desayunar, almorzar y cenar en un horario regular. Si come a la misma hora todos los días y come sólo lo que necesita para satisfacer su hambre, probablemente comience a sentir hambre antes de su próxima comida.

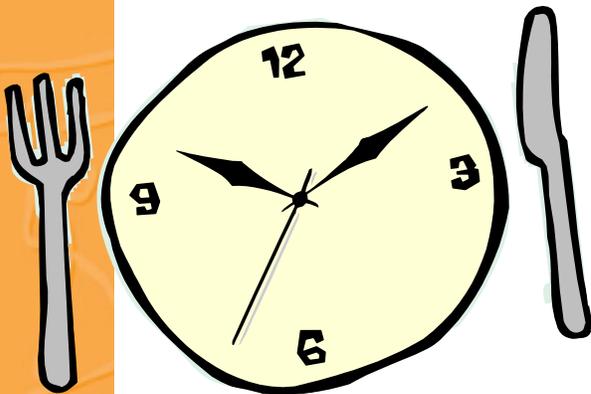


¿Cómo puedo saber cuando es momento de dejar de comer?

Puede tener que entrenarse a sí mismo para determinar cuando ha satisfecho el hambre real de su cuerpo.

Debe ser simple. Su cuerpo le hace saber que usted ya no tiene hambre, tal como le hace saber que tiene hambre. Envía una señal a su cerebro para dejar de comer. Realmente, da una señal de que usted ya no tiene hambre. El dolor de estómago desaparece.

Pero la señal demora aproximadamente 20 minutos en llegar a su cerebro. Si come demasiado rápido, probablemente coma en exceso porque su cuerpo no ha tenido tiempo de informar a su cerebro que usted ha comido lo suficiente.





Debe ser así de simple. Era simple cuando éramos muy jóvenes. Pero ahora no es tan simple.

Muchos de nosotros hemos desarrollado hábitos alimentarios no saludables. Estos hábitos hacen difícil saber cuando hemos satisfecho nuestra hambre. Para comenzar a determinar cuándo hemos satisfecho nuestra hambre, necesitamos cambiar algunos de nuestros hábitos alimentarios.

Muchos de nosotros comemos hasta que estemos "llenos". Para mucha gente, esto parece significar comer hasta no poder comer más. Es comer más de lo que necesita para satisfacer el hambre de su cuerpo. Significa comer hasta que su estómago se siente tirante e incómodo. "Lleno" normalmente significa más allá de "satisfecho", más allá de lo saludable.

Es por eso que probablemente sea más útil pensar en "satisfacer su hambre" que en "comer hasta que esté lleno".



¿Cómo puedo entrenarme yo mismo para reconocer que estoy satisfecho, que ya no tengo más hambre? ¿Y cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender a hacer esto?

Usted ya ha empezado a hacer esto. Ya ha aprendido cómo planificar de antemano comidas y meriendas saludables para cada semana. Usted entiende por qué es importante servir alimentos solamente en la cocina y servir tamaños de raciones regulares. Esto será útil.

Pero la forma en que usted come también puede ayudar. Coma lentamente. Estire el tiempo de comer. Apoye el tenedor después de un bocado y hable con su familia. Use la conversación para que la comida sea placentera y dure más.

Coma en tandas. Comience con frutas, verduras, sopas y ensaladas. Éstas contienen baja densidad de energía. Recuerde lo que aprendió sobre esto en el capítulo 2. Significa que lo pueden satisfacer, son nutritivas, y no tienen muchas calorías.

Si usted o su hijo desea una segunda ración, formule una regla de esperar 5 minutos.

Si come alimentos saludables, no tiene que comer tantos como para sentirse lleno.

Esto comenzará a satisfacerlo.

Luego coma pan, pastas o carne. Éstos tienen más calorías y contienen más densidad de energía.



¿Está bien comer segundas raciones? Incluso si comemos lentamente, ¿comer segundas raciones significará comer en exceso de todas maneras?

Sí, puede comer segundas raciones. Pero puede hacer algunas cosas para evitar comer en exceso, incluso si come segundas raciones.

Si usted o su hijo desea comer una segunda ración, formule una regla de esperar por lo menos 5 minutos. Luego, si todavía siente hambre, puede comer una segunda ración. No obstante, la segunda porción debe tener solamente la mitad del tamaño de la primera porción.

Otro buen truco consiste en comer como segunda ración una fruta o una verdura, no un alimento ROJO. Eso saciará sin sumar muchas calorías.



¿Qué tiene de malo comer hasta estar lleno? ¿Por qué debo parar antes de estar lleno?

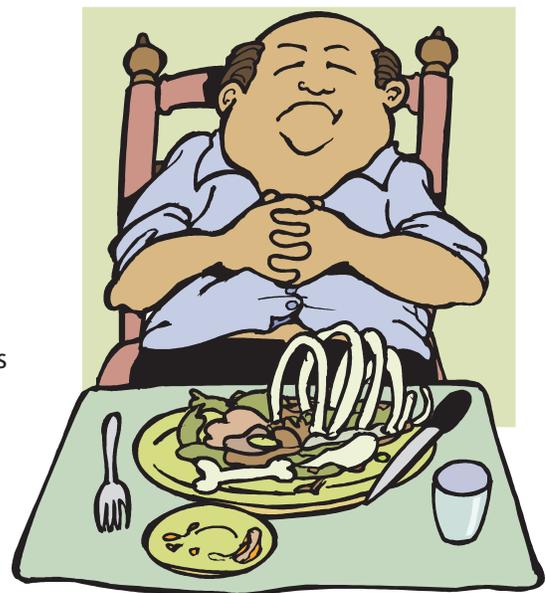
Cuando usted come hasta estar lleno en vez de hasta satisfacer la necesidad de su cuerpo, pone en movimiento una cadena perjudicial de eventos.

Cuando tiende a comer hasta que se siente lleno, puede llegar a esperar que necesita comer esa cantidad en todas las comidas.

Todo este tiempo, por supuesto, está comiendo más calorías de las que quema. Está aumentando de peso.

Por otra parte, puede entrenar su cuerpo para desear menos alimento. Puede comer menos mientras obtiene las calorías necesarias para estar fuerte y activo.

Cuando coma menos, con el tiempo tendrá menos hambre.



Cuando come muy rápidamente, a menudo come demasiado.



Si no puedo confiar en mis instintos para saber si estoy satisfecho, ¿cómo puedo saber cuándo dejar de comer?

Ha hecho una pregunta importante.

Para romper el hábito de comer hasta que se sienta lleno tendrá que usar algunas de las habilidades que aprendió en el TLP.

Use la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes, la Guía de Referencia Alimentaria y el Plan Alimentario del TLP para planificar comidas y meriendas saludables. Si quiere perder peso, planifique sus comidas y meriendas de modo de ingerir entre 1200 y 1500 calorías por día. Si quiere mantener su peso, planifique comidas con más calorías.

Si puede mantenerse entre 1200 y 1500 calorías por día y comer muchos alimentos AMARILLOS y VERDES, estará comiendo la cantidad correcta de alimentos para permanecer sano e incluso perder peso. Le dará a su cuerpo la posibilidad de darse cuenta de que tiene todo el alimento que necesita.

Después de un tiempo adquirirá hábitos alimentarios saludables. Después de un tiempo sabrá cuándo parar al satisfacer sus necesidades reales de hambre. Después de un tiempo, su estómago se sentirá satisfecho con menos alimento.

Pero por ahora, use el Plan Alimentario del TLP. Esa es la mejor manera de saber cuando ha comido lo suficiente. Pronto aprenderá a reconocer por sí mismo cuando ha satisfecho su hambre.



Ustedes mencionaron malos hábitos. ¿Cuáles son algunos de los malos hábitos que provocan que la gente coma demasiado? Me pregunto si tengo algunos de esos hábitos.

Ya hemos hablado acerca de uno de estos hábitos no saludables. Las personas a menudo comen hasta que se sienten hartas, hasta que su estómago está tirante. A esto se le denomina comer hasta estar “lleno”.

A menudo tienen el hábito de decir: “Sírvenme una porción súper grande”, o sea, “super-size”. Tienen el hábito de elegir raciones de alimentos súper grandes en los restaurantes. Al poco tiempo hacen todo de tamaño súper grande en el hogar. Es un mal hábito en el que puede caer sin ser consciente de ello.

Merendar puede ser un hábito no saludable. Pregúntese: “¿Estoy comiendo porque tengo hambre? ¿Estoy comiendo porque mi cuerpo necesita energía ahora? ¿O estoy comiendo porque es un hábito merendar por la tarde o cuando miro televisión?”

Comer lentamente
y en pequeñas
raciones funciona
bastante bien.

Saber por qué está comiendo puede ayudar a reducir la cantidad de meriendas que come.

Comer con amigos puede ser otro hábito que puede provocar que usted coma demasiado. Algunos grupos de amigos tienen la costumbre de realizar actividades que implican comida. A menudo éstas son conductas sedentarias.

Por ejemplo, puede encontrarse con amigos en el cine todas las semanas. Estar en el cine hace que sea fácil comer alimentos con alto contenido calórico, tales como palomitas de maíz con mantequilla, caramelos y gaseosas.

De modo que cuestiónese algunas cosas: ¿Tiene el hábito de hacer cosas con amigos que impliquen comida? ¿Son estas conductas sedentarias? ¿Cuáles serían otras formas de estar con sus amigos? ¿Cómo puede estar con sus amigos sin comer? ¿Podría ir al cine sin comer? ¿Podría arreglárselas únicamente con una gaseosa dietética? ¿Podría en cambio caminar y hablar?

¿Cuál es uno de los peores hábitos? Uno de ellos es reunirse con amigos en un restaurante de comida rápida. Eso hace que sea realmente difícil comer de una forma sana.

Otro mal hábito es vivir en un hogar con muchas meriendas o alimentos ROJOS alrededor. Algunos ambientes pueden hacer que usted coma más de lo que necesita.

Si su hogar tiene muchos alimentos ROJOS, es fácil comerlos como merienda. Pero si hay únicamente alimentos saludables en la casa, puede comer únicamente meriendas saludables y ahorrar muchas calorías.

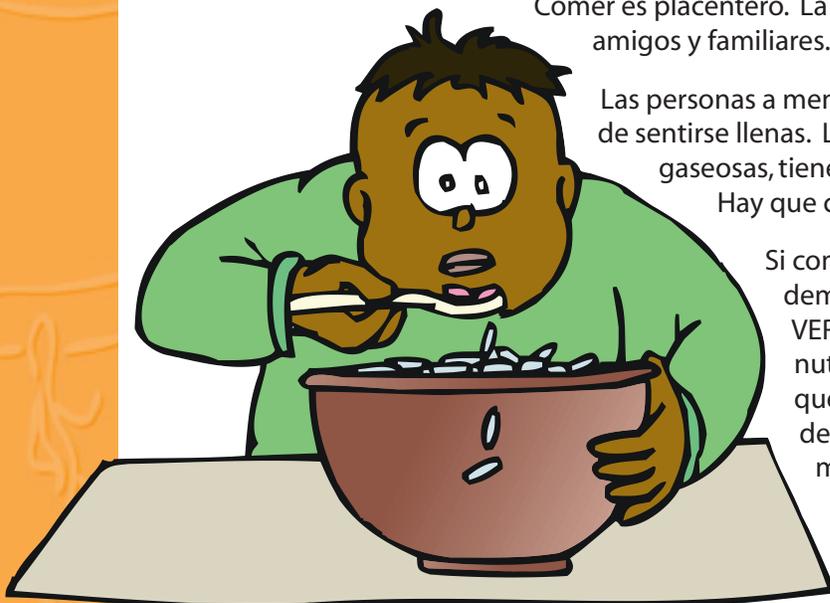


¿Cuáles son algunas de las razones por las que la gente come demasiado?

Comer es placentero. La comida sabe bien. A menudo comemos con amigos y familiares. Esto lo hace más divertido.

Las personas a menudo comen muchos alimentos ROJOS antes de sentirse llenas. Los alimentos ROJOS, como los caramelos y las gaseosas, tienen muchas calorías pero poco valor nutritivo. Hay que comer demasiados para sentirse lleno.

Si come alimentos saludables no tiene que comer demasiados para sentirse lleno. Los alimentos VERDES, como las frutas y las verduras, tienen valor nutritivo y llenan. Tienen mucho menos calorías que los alimentos ROJOS. Por ejemplo, las calorías de una porción de pastel de manzana son las mismas que las que hay en 6 manzanas. Y las manzanas son mucho más saludables que el pastel de manzana.



Cuando usted come muy rápidamente, a menudo come demasiado. Su cuerpo no tiene tiempo suficiente para decirle a su cerebro que está satisfecho. De modo que usted continúa hasta que se siente lleno. Y eso es demasiado.

La gente también come como modo de manejar los sentimientos. Comer es una manera muy mala de manejar los sentimientos. Pero mucha gente tiene el hábito de hacer esto. Consulte el capítulo 21 para encontrar otras formas de tratar este problema.



¿Cómo puedo explicar a mi hijo la diferencia entre comer hasta estar satisfecho y comer hasta estar lleno?

Explíqueselo de este modo: Hay 3 fases en el proceso de comer. Una fase es sentir hambre. Otra es sentirse satisfecho. Y la última es sentirse lleno.

Cuando su cuerpo tiene hambre, le indica que es hora de comer con indicios de hambre. Cuanto más alimento necesita su cuerpo, más fuertes son los indicios que le envía a su cerebro.

Cuando come lo suficiente y su cuerpo está satisfecho, también envía indicios a su cerebro. Usted se siente satisfecho en lugar de tener hambre. Pero estos indicios no aparecen instantáneamente. Usted tarda aproximadamente 20 minutos para dejar de sentir hambre y comenzar a sentirse satisfecho.



Identifique los hábitos no saludables

¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales usted y su hijo comen en exceso?

Comer lentamente y en pequeñas raciones funciona bastante bien. Si come rápidamente o si come mucho, pasa a sentirse más que satisfecho. Come hasta estar lleno, o hasta estar muy lleno. Eso es comer demasiado. Entonces empieza a aumentar de peso. Es por eso que es tan importante comer solamente hasta que satisface el hambre real de su cuerpo.



¿Cómo puedo ayudar a mi hija a identificar hábitos no saludables que provocan que coma demasiado?

Siéntese con ella y repase algunas de las cosas de las que hablamos. Revise su Diario de Estilo de Vida con ella. ¿Que observa usted? ¿Cuándo come ella demasiado? ¿Dónde? ¿Con quién está? ¿Qué opciones tiene? ¿Está seguro de que le está brindando suficientes opciones saludables en el hogar?

Hable con ella sobre lo que piensa y siente cuando hace algunas de estas elecciones. Lo que la gente piensa tiene mucho que ver con sus elecciones, y también con sus sentimientos.

Sigan hablando hasta que usted y su hija creen que han identificado algunos de los hábitos que hacen que ella coma en exceso. Luego busquen soluciones.

Utilicen algunas de las sugerencias de este capítulo. Usen las habilidades para la resolución de problemas que aprendió en el capítulo 13.

Otra cosa... No olvide lo importante que es dar el ejemplo con conductas sanas para ella. Si ha caído en algún hábito alimentario no saludable, díglele cuál es. Explíquele cómo lo va a cambiar.



¿Cómo puedo ayudar a mi familia a evitar comer en exceso?

Buena pregunta. Ya ha pasado por esto antes. De modo que el hecho de preguntar nuevamente significa que realmente desea permanecer al control de todo. Significa que quiere repasar y estar seguro de que está haciendo lo correcto.

Planifique un menú saludable para la semana y compre alimentos saludables.

Consulte el capítulo 6. Ese capítulo explica muchas formas de ayudar a su familia a evitar comer en exceso. También explica por qué estas cosas dan resultado.

A continuación un repaso rápido:

Planifique un menú saludable para la semana y compre alimentos saludables. Trate de comer la misma comida el mismo día todas las semanas.

Compre alimentos que necesite para una semana de comidas y meriendas saludables.

Planifique de antemano los tamaños de las raciones. Prepare solamente lo que su familia debe comer en una comida. Planifique un plato para cada miembro de la familia.

Mantenga la comida fuera de la mesa. Manténgala en la cocina, lejos de donde la familia está comiendo.

No sirva al estilo familiar. En cambio, sirva tamaños de raciones saludables.

Disponga un pote de frutas sobre la mesa.

Formule reglas, como no comer fuera de la cocina, no merendar frente al televisor y no comer alimentos ROJOS en la casa a menos que usted los traiga para servirlos como parte de un menú saludable.

Estos son algunos de los aspectos básicos. Puede repasarlos en el capítulo 6. Luego pregúntese: ¿Estoy haciendo todas estas cosas? ¿Las estoy haciendo de manera regular? ¿En qué me estoy equivocando? ¿Hay otros familiares que estén debilitando mis esfuerzos? ¿Qué tanto está cooperando mi hijo? ¿Toda mi familia está apoyando a mi hijo?

Hacer preguntas de este tipo le ayudará a volver a estar al control de todo. Puede tener que repasar estas reglas nuevamente. Tal vez necesite recordar a la gente cómo funcionan las cosas.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Esta semana ha aprendido a reconocer cuando tiene hambre y cuando está satisfecho o lleno. Es importante comer lentamente para no comer demasiado antes de que su cerebro reciba el mensaje de dejar de comer. La gente tiende a comer en exceso debido a una variedad de razones. Muchas veces comemos cuando no tenemos hambre. O comenzamos a comer cuando tenemos hambre y seguimos comiendo hasta mucho después de sentir que no tenemos más hambre.

La mejor manera de asegurarse de no comer en exceso es usar el Plan Alimentario del TLP y lograr sus metas calóricas. Puede ayudarse a sí mismo a hacer esto examinando sus hábitos. ¿Tiene hábitos que le animan a usted o a su familia a comer en exceso? Si es así, ¿cómo puede cambiar estos hábitos?

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Anime a su hijo a dejar de comer antes de sentirse lleno.
- ▶ Anime a su hijo a comer un límite de 1200 a 1500 calorías por día para perder peso.
- ▶ Trabaje con su hijo para identificar cualquier hábito alimentario no saludable.
- ▶ Ayude a su hijo a elaborar un plan para corregir cualquier hábito alimentario no saludable.
- ▶ Revise sus hábitos para asegurarse de que esté planificando, preparando y sirviendo comidas y meriendas saludables.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Deje de comer antes de que se sienta lleno.
- ▶ Preste atención a sus metas calóricas.
- ▶ Trate de identificar sus hábitos que no sean saludables.

Capítulo 21:

Maneje las emociones de una forma sana

Esto es lo que aprendió en el capítulo 20:

- ▶ La gente come en exceso por una variedad de razones. Estas razones incluyen: ingerir muchas calorías hasta que uno esté lleno en lugar de satisfecho; merendar por un hábito o aburrimiento; indicios para comer debido a una situación o el ambiente del hogar; y comer demasiado rápido.
- ▶ Hay muchas maneras de evitar comer en exceso: prestar atención a sus indicios de hambre; aumentar su consumo de alimentos AMARILLOS y VERDES; evitar comer debido al aburrimiento o a una gama de emociones; y coma lentamente, de modo de no comer demasiado antes de que su cerebro reciba el mensaje para dejar de comer.
- ▶ Como padre o madre, es importante dar el ejemplo con conductas que muestran cómo comer de forma sana. En lugar de simplemente decir a su hijo lo que tiene que hacer, ¡muéstreselo! Puede enseñarse a sí mismo a reconocer cuándo tiene hambre, cuándo ha satisfecho su hambre o cuándo se siente lleno después de comer en exceso.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Qué son las emociones
- ▶ Cómo se relacionan las emociones con el aumento de peso
- ▶ Cómo escuchar a su hijo cuando habla de sus sentimientos
- ▶ Conocer las emociones de su hijo puede ayudarlo a ayudarlo a él a que haga elecciones saludables
- ▶ Por qué es saludable manejar sus emociones



¿Qué son las emociones?

Las emociones son más que palabras.

Las emociones incluyen lo que sucede con su cuerpo, como las manos sudadas, una sensación de vacío en el estómago o fuertes latidos del corazón cuando usted tiene miedo.

Las emociones también incluyen los pensamientos que están en su cabeza. Por ejemplo: "¡Esto es horrible!", o "¡Esto es fantástico!", o "Esto me preocupa".



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

- 🎯 _____
- 🎯 _____

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Hay una tercera parte en las emociones. Se relaciona con la manera en que usted las comunica, el nombre que les pone. Son palabras como feliz, triste, asustado, frustrado, preocupado, angustiado o enojado.

Pero no se confunda. Las emociones son importantes. Las emociones son poderosas. Tienen mucho que ver con lo que hacemos, mucho que ver con las elecciones que hacemos. Algunas veces las emociones tienen más que ver con nuestras elecciones que con nuestro pensamiento lógico. Eso no siempre es bueno. Pero es cierto.



¿Realmente hacen las emociones que deseemos comer? ¿Es esto algo por lo que debo preocuparme en relación con mi hijo?

Sí. Tal vez también deba preocuparse por sí mismo. Los sentimientos de estrés, confusión, enojo, tristeza, temor e incluso felicidad pueden causar que comamos, y que comamos en exceso.

Eso no es todo. Comer en exceso cuando aparecen los sentimientos se puede volver un hábito, algo que usted haga una y otra vez sin realmente pensarlo.

Por supuesto, comer realmente no nos ayuda a manejar nuestras emociones de forma positiva. No nos ayuda a manejar la situación que provocó todos los problemas. Y nos hace aumentar de peso. Esto podría realmente hacernos sentir mal con nosotros mismos.



¿Por qué la gente come tanto? ¿Qué tiene que ver comer en exceso con los sentimientos?

Comer hace que uno se sienta bien.

Cuando usted o su hijo tiene hambre y come, se alivia algo que hacía que su cuerpo se sintiera mal. Ya no tiene hambre. Comer hace que uno se sienta bien.

Las sensaciones asociadas con comer hacen que uno se sienta bien. Masticar, probar, tragar y oler los alimentos pueden ser relajantes para el cuerpo.

Pero el hambre no es la única cosa que puede hacer que uno se sienta mal. Las emociones, o sea, algunas emociones también pueden hacer que sienta mal. Debido a los viejos hábitos, comer puede ser la forma de lidiar con los malos sentimientos.

Usted aprendió algunas cosas importantes en los capítulos 13 y 20 acerca de qué puede provocar que la gente coma cuando no tiene hambre.

Tal vez quiera repasar estos capítulos. Use lo que aprendió en ellos para entender cómo las emociones pueden conducir a usted o a su hijo a querer comer, incluso si no tienen hambre.

Los sentimientos de estrés, confusión, enojo, tristeza, temor e incluso felicidad pueden causar que comamos, y que comamos en exceso.



¿Cuál es la conexión entre realmente tener hambre y comer a causa de los sentimientos? ¿Cuál es la diferencia?

Tanto las emociones como el hambre están dentro de su cuerpo. Son internas. Se pueden confundir muy fácilmente.

El hambre es algo que está dentro de su cuerpo que le indica que es el momento de comer. Cuando tiene hambre, en su cuerpo suceden otras cosas, tales como la sensación de vacío en su estómago, mareos o debilidad.

Algunas veces puede ser difícil diferenciar si esa sensación de vacío o debilidad en su estómago es hambre o preocupación.

Si no aprende la diferencia entre el hambre y otras cosas que suceden dentro de su cuerpo, puede caer en el hábito no saludable de comer cada vez que siente algo adentro, ya sea hambre o no.

Esa es una de las razones por las que la gente come cuando siente emotiva.

Otra razón tiene que ver con lo que aprendieron en el hogar. Sus padres pueden haber usado los alimentos para ayudarlos con sus sentimientos.

¿Creció usted en un hogar en el que los alimentos eran iguales al amor? Cuando se sentía mal, ¿sus padres o abuelos le daban alimentos para que se sintiera mejor?

Comer por consuelo a menudo conduce a un aumento de peso, ya que hace que sea difícil seguir un plan de comidas saludables.



¿Qué emociones normalmente le provocan comer?

Ahora que tiene más edad, esas personas tal vez no estén a su alrededor para ayudarle a sentirse mejor, pero los alimentos siguen estando en todas partes. Y permanece el hábito de usarlos para lidiar con las emociones.

Comer por consuelo a menudo conduce a un aumento de peso, ya que hace que sea difícil seguir un plan de comidas saludables. Por supuesto, el aumento de peso puede hacer que se sienta mal. Sentirse mal por aumentar de peso lo puede llevar a comer más por consuelo, lo que conduce a más aumento de peso. Es un ciclo vicioso.

Desafortunadamente, los padres que aprendieron a comer por consuelo a menudo enseñan lo mismo a sus hijos.



¿Cómo podré saber si tengo el hábito de comer por consuelo? Me temo que sí.

¡Qué bueno que hizo la pregunta! Es fácil usar los alimentos para ayudarse con las emociones. Muchas personas lo hacen sin darse cuenta, especialmente cuando se sienten mal.

Primero, trate de entender claramente cómo podría ser que esté comiendo para ayudar a manejar sus sentimientos. Cuestiónese algunas cosas:

¿Qué emociones normalmente le provocan comer? ¿Lo hace cuando está contento? ¿Cuando está triste? ¿Cuando está enojado o asustado? ¿Cuando está aburrido? ¿Cuando está estresado? ¿Qué alimentos busca?

Luego utilice un proceso de resolución de problemas, usando las habilidades que aprendió en el capítulo 13. Considere otras formas de manejar su problema, por ejemplo: la actividad física; hablar con un amigo acerca de sus sentimientos; escribir sus sentimientos... Puede elaborar un plan para sí mismo y ponerlo en marcha. Luego vuelva a mirarlo. ¿Está dando resultado? Si no, elabore otro plan.

Luego centre la atención en su hijo.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a evitar el hábito de comer por consuelo?

Cuestiónese: ¿He usado los alimentos para ayudar a mi hijo a manejar momentos difíciles?

Piense en las veces que su hijo llegó al hogar enfadado por algo que ocurrió en la escuela. ¿Le dio un abrazo y una galleta, hablando del problema hasta que se sintió mejor?

Muchos padres hacen esto. Tienen buenas intenciones. Pero el uso de los alimentos para consolar no es útil para la pérdida de peso. Envía el mensaje de que comer una galleta dulce, o algún otro alimento



consolador, es lo que hay que hacer cuando algo nos enfada.

Usted sabe que lo próximo será que su hijo busque los alimentos consoladores cuando se sienta enfadado.

Es mejor sacar la galleta dulce de la historia. ¿Qué queda? ¡Su atención y su amor! Su amor y atención hicieron que su hijo se sintiera mejor, no la galleta dulce.

Siga demostrando a su hijo que lo ama a través de abrazos, elogios y atención a sus sentimientos. No use los alimentos para consolar a su hijo, pues le estará enseñando que necesita hablar con la gente que lo ama cuando se siente mal, en lugar de buscar alimentos.

Una cosa más... Si a veces usted come por consuelo, admítaselo a su hijo. Dígale por qué siente que esto no es saludable. Adviértale del hábito de usar los alimentos para lidiar con las emociones fuertes. No sermonee. Simplemente explique tranquilamente. De esa manera su hijo podrá aprender de sus experiencias. De hecho, su hijo probablemente lo respete más por compartir esto.



Si no es saludable, ¿por qué los padres dan alimentos a sus hijos cuando están enfadados?

Una razón es que muchos padres no saben que usar los alimentos para consolar no es bueno. Otra es que se sienten incapaces. Algunas veces es difícil saber qué hacer para ayudar a su hija con sus sentimientos. Es por eso que es fácil acostumbrarse a usar los alimentos cuando está tratando de ayudar a su hija a sentirse mejor. Cuando le brinda alimentos a un niño en momentos como estos, tal vez sienta que está haciendo algo.

Como padre o madre, es muy difícil sentirse incapaz cuando su hijo está sufriendo. Los padres no siempre entienden que escuchar a un hijo cuando se siente herido es muy importante.

Cuando usted escucha, está haciendo algo muy importante. Es por eso que la habilidad de escuchar (que aprendió en el capítulo 17) se denomina "escuchar activamente". Escuchar es una habilidad activa. Implica hacer algo. Es realmente una forma de entrar en acción para aliviar la tensión y aclarar las opciones de su hijo.

A veces los padres no escuchan porque no desean enfrentar lo que está sintiendo su hija. Escuchar puede parecer demasiado trabajo. Los fuertes sentimientos de su hija pueden agotarlos o asustarlos, o hacerlos sentir incapaz. Algunos padres desean evitar estos sentimientos.

Siga demostrando a su hijo que lo ama a través de abrazos, elogios y atención a sus sentimientos. No use los alimentos para consolar a su hijo.

Podrían sentirse agobiados e incapaces cuando su hija comience a hablar. Pueden haber aprendido a evitar escuchar los sentimientos de su hija porque son muy negativos o fuertes. Dar alimentos puede ser una forma de evitar enfrentar los sentimientos de su hija, simulando a la vez que ustedes realmente están haciendo algo para ayudar. ¿Alguna vez han hecho esto?



¿Hay cosas que debo saber respecto a los sentimientos?

Sí, seguro que sí.

Una es que los sentimientos van y vienen. Los sentimientos no son permanentes. Los niños pueden sentir algo muy fuerte. Luego pueden pasar a un sentimiento diferente o a uno menos intenso. A menudo pueden hacer esto mucho más rápido que los adultos.

No subestime el poder de los sentimientos, especialmente los sentimientos que están reprimidos. Los sentimientos reprimidos se tornan más y más poderosos. Pueden provocar a usted o a su hijo a hacer elecciones no saludables. Por eso es tan importante ayudar a su hijo a expresar sus sentimientos.

Una vez que su hijo expresa sus sentimientos, usted puede ayudarlo a hacer elecciones saludables.



Mi hija parece muy dramática con sus sentimientos. Me vuelve loca. ¿Qué puedo hacer? Simplemente no deseo oír semejante alboroto por algo tan pequeño.

Tal vez no le guste este consejo. Pero vale la pena considerarlo.

Probablemente deba escuchar a su hija, y escucharla mucho. Probablemente deba parafrasear lo que ella diga hasta que no tenga nada más que decir.

Esto no significa que le vaya a gustar lo que ella diga, ni que esté de acuerdo con ella. Pero debe hacerle saber que está lo suficientemente preocupada como para tomarse el tiempo de escuchar.

Podría haber más razones por las que su hija sea tan dramática. Podría ser a causa de las hormonas adolescentes. Esa es una parte normal del



desarrollo de un niño. Los niños que están entrando en la adolescencia atraviesan un difícil período en el que todo parece emocional. Todo es más importante de lo que debería ser, y de lo que será en algunos años.

El problema es que mientras entran en la adolescencia, los químicos de su cuerpo pueden realmente provocar cambios del humor. Esto puede hacer que sea difícil vivir con ellos, difícil tanto para los padres como para los niños.

Podría haber otra razón por la que su hija sea tan dramática. Tal vez sienta la necesidad de ser dramática para llamar su atención. Su atención es importante para ella.

Pregúntese si a su hija le puede haber sido difícil que usted pusiera atención a sus sentimientos en el pasado. Puede haber aprendido a exagerar lo fuertes que son sus sentimientos para llamar su atención. Cuanto más exagera, por supuesto, más evita usted sus emociones.

Cuanto más evita los sentimientos fuertes de su hija, ella más los exagera. Es un ciclo frustrante para ambas.

La única manera de romper este ciclo es que usted realmente la escuche. Necesita escuchar repetidamente, más de una vez. Tiene que hacerse el hábito de realmente escuchar a su hija.

Por difícil que parezca, escuchar activamente los sentimientos muy fuertes de los niños puede realmente ayudarlos a sentirlos con menos frecuencia. Y cuando su hija tenga sentimientos muy fuertes, será capaz de atravesarlos más rápidamente si usted la escucha activamente.

Asegúrese de solicitar ayuda a su PAL si su hija tiene muchos sentimientos muy fuertes y no está seguro de cómo escuchar activamente en esos momentos.



Apenas me alcanza el día. ¿Cómo puedo encontrar tiempo extra para escuchar los sentimientos de mi hijo?

Cuando está muy apurado, estresado o cuando los sentimientos de su hijo son muy fuertes, puede parecer que escuchar es lo último que puede hacer.

Algunas veces puede ser así. Pero otras veces es lo más inteligente que puede hacer. Incluso le puede ahorrar tiempo.

Como usted sabe, escuchar activamente alivia las emociones. Los sentimientos rápidamente se tornan menos intensos cuando usted escucha y parafrasea lo que está diciendo su hijo.

Como usted sabe,
escuchar activamente
alivia las emociones.

Pruébelo y vea. Podría descubrir que escuchar activamente durante 5 minutos, parafraseando y escuchando con empatía, es más útil que escuchar 30 minutos cuando usted está distraído o indiferente, o cuando está sermoneando. Tal vez descubra que realmente ahorra tiempo. A la vez contribuirá a que su hijo se sienta mejor.

Podría ser capaz de acomodar la habilidad de escuchar activamente dentro de las cosas que ya esté haciendo. Pruébelo cuando usted y su hijo estén en el auto, preparando juntos las comidas, sentados a la mesa y durante las reuniones familiares.

No siempre tiene que programar momentos especiales para tener conversaciones “sinceras” con su hijo. Use los momentos que ya tienen juntos.



¿Qué debo hacer? Ustedes me dicen que debo usar las habilidades para escuchar activamente, pero a veces realmente no tengo tiempo para hacerlo.

Sea honesto al respecto.

Si realmente no tiene tiempo para escuchar, dígaselo a su hijo. Hágale saber que sus sentimientos son importantes para usted. Sabe que él merece su atención plena y usted quiere brindársela. Pero realmente no puede ahora.

Dígale que desea hablar con él en otro momento. Establezcan un horario. De ese modo, él tendrá algo que esperar. Y usted ha hecho un compromiso.

Por ejemplo, usted podría decir: “Realmente deseo escuchar cómo te sientes respecto a esto. Pero ahora me tengo que ir a trabajar. Hablemos más esta noche durante nuestra reunión familiar. Allí realmente podré escucharte”.

Asegúrese de cumplir su promesa y escuchar en el momento que prometió hacerlo.

Si cumple, la próxima vez será más fácil para que él crea que usted realmente lo escuchará más tarde. La próxima vez confiará más en usted.





¿Qué debo hacer después de escuchar a mi hija? Eso no parece ser suficiente.

No subestime el poder de escuchar. Escuchar puede ser de gran ayuda. Deja que su hija exprese sus sentimientos. Le demuestra que a usted le importa y eso hace que se sienta bien.

Pero usted puede hacer otras cosas.

Aprenderá mucho al escuchar activamente los sentimientos de su hija. Podrá descubrir si se siente aburrida, estresada o enojada. Si ha estado comiendo como modo de sentirse mejor, podrá ayudarla a encontrar formas saludables de lidiar con estos sentimientos.

Luego podrá usar las habilidades de resolución de problemas para ayudar a su hija a manejar algunas cuestiones que le estén causando esos sentimientos fuertes.

También puede tener muchos alimentos saludables alrededor, de modo que ella pueda empezar a comer alimentos VERDES si le está costando aprender a no comer cuando esté aburrida o estresada.

Usted puede asegurar que haya formas de mantenerse activo, de modo que ella pueda escoger fácilmente una actividad cuando necesite llenar su tiempo o cuando necesite relajarse o “desahogarse”.

Probablemente, la mejor manera de usar los sentimientos para ayudar a su hija a hacer elecciones saludables es que usted comience a manejar sus propios sentimientos de forma saludable. Usted puede dar el ejemplo y entrenar.



A veces me siento peor después de usar los alimentos para lidiar con mis sentimientos. ¿Por qué?

Las personas a menudo se sienten peor consigo mismas cuando usan los alimentos para manejar los sentimientos fuertes. Si bien comer puede hacer que se sienta bien por un momento, probablemente se sienta mal por aumentar de peso, o por hacer algo que no es saludable para usted.

Otra razón es que los sentimientos y la causa de los sentimientos no han sido resueltos. Es necesario manejarlos de una forma más eficaz y más realista.

Por lo general esto implica expresarlos, de modo que puedan lidiar con ellos. También implica resolver problemas para resolver lo que los causó.

Las personas a menudo se sienten peor consigo mismas cuando usan los alimentos para manejar los sentimientos fuertes.



¿Cuáles son las formas de manejar mis sentimientos sin usar los alimentos?

Incluso si ha estado usando los alimentos por un largo período para ayudarse a manejar sus sentimientos, puede aprender algunas nuevas formas que le ayudarán a manejar los sentimientos. Son formas que no implican usar alimentos para consolarse.

El primer paso consiste en recordarse a sí mismo que comer cuando no tiene hambre realmente no da resultado. ¡De hecho, puede hacer que se sienta peor!

Estas son algunas otras ideas para cuidarse a sí mismo y a sus sentimientos:

Tómese tiempo para nombrar su sentimiento. Luego busque a alguien con quien hablar de sus sentimientos. Dependiendo de la gente, no los alimentos, cuando tenga sentimientos fuertes.

Use la resolución de problemas si se siente mal a causa de una persona o una situación. Le ayudará a sentirse mejor si identifica el problema y trata de resolverlo.

Empiece a mantenerse activo. Caminar, nadar... Cualquier cosa activa ayuda a darle un giro a los malos sentimientos. Usted quemará parte de la energía que provocan los sentimientos que lo enfadan. Mantenerse activo lo tranquilizará.

Tómese tiempo para hacer algo divertido o placentero.

Preste atención a sus pensamientos. Practique elogiarse más a menudo cuando haga bien algo. Sea menos duro consigo mismo cuando no haga algo en el modo que le hubiese gustado.

Siga con las rutinas familiares regulares. Es fácil atrasar estas cosas cuando está estresado. Pero las comidas regulares y los horarios regulares para dormir y despertar son muy reconfortantes cuando la vida se torna estresante.

Trate de relajarse. Es más fácil querer relajarse que aprender a relajarse. Pero la mayoría de nosotros disfrutamos algunas cosas que nos ayudarán a relajarnos. Su PAL puede ayudarle a aprender formas de relajarse, si esto es algo que le cuesta.



¿Qué aprendió en este capítulo?

Es fácil tener el hábito no saludable de usar los alimentos para lidiar con los sentimientos. Usar los alimentos para lidiar con los sentimientos puede conducir a un aumento de peso. Realmente no ayuda a reparar lo que está causando los sentimientos.

Hay muchas formas de manejar los sentimientos que no tienen que ver con los alimentos, formas que usted puede usar para sí mismo y para dar el ejemplo a su hijo. Escuchar los sentimientos de su hijo es una de las mejores maneras de ayudarlo a hacer elecciones saludables.

Dependa de la gente,
no los alimentos,
cuando tenga
sentimientos fuertes.

Así es cómo puede ayudar a su hija:

- ▶ Préstele atención a su hija, no a los alimentos, cuando esté enfadada.
- ▶ Practique escuchar activamente cuando su hija hable de sus sentimientos.
- ▶ Use lo que aprende sobre los sentimientos de su hija para ayudarla a hacer elecciones saludables respecto a los alimentos y las actividades.
- ▶ Ayude a su hija a manejar las causas reales de sus sentimientos.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Observe cuándo usa los alimentos para ayudar con sus sentimientos.
- ▶ Tómese tiempo para nombrar sus sentimientos.
- ▶ Comience a practicar formas de manejar sus sentimientos que no tengan que ver con los alimentos.
- ▶ Solicítele ayuda a su PAL para aprender a escuchar activamente y relajarse.

Capítulo 22:

Mantenga alejados los hábitos viejos y no saludables

Esto es lo que aprendió en el capítulo 21:

- ▶ Las emociones pueden ser muy poderosas. Mucha gente tiene el hábito no saludable de usar los alimentos para manejar los sentimientos. Comer no ayuda a reparar lo que está causando los sentimientos. Comer para manejar las emociones puede conducir a un aumento de peso.
- ▶ Hay muchas formas de manejar los sentimientos que no tienen que ver con los alimentos, formas que usted puede usar para sí mismo y para dar el ejemplo a su hijo. Escuchar a su hijo cuando habla sobre sus sentimientos es una de las mejores maneras de ayudarlo a hacer elecciones saludables.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Qué es un desliz
- ▶ Qué es una recaída
- ▶ Cómo saber cuando usted está recayendo
- ▶ Consejos para lidiar con un desliz o una recaída



Cómo permanecer en rumbo

Al tratar de hacer cambios saludables de estilo de vida, mucha gente tiene pequeños traspies hacia los hábitos viejos y no saludables. A estos traspies se los denomina desliz. A los traspies más grandes se los denomina recaídas. En este capítulo aprenderá a evitar desliz y recaídas. También aprenderá qué hacer cuando usted o su hijo se salga del rumbo.



¿Cuál es la diferencia entre un desliz y una recaída? ¿No son ambos traspies?

Sí. Ambos son traspies. Las palabras se utilizan simplemente para describir qué tan grave es el traspie.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

- ⊙ _____
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Esto es normal. Todos podemos tener un desliz de vez en cuando.

Los pequeños traspies o contratiempos se denominan “deslices”. Su hijo probablemente experimente muchos deslices, y usted también. Esto ocurre cuando come más alimentos ROJOS en el almuerzo u olvida mantenerse físicamente activo un día. Esto es normal. Todos podemos tener un desliz de vez en cuando.

Un contratiempo mayor se denomina “recaída”.

Una recaída es más grave que un desliz. La recaída tiene lugar cuando usted tiene más de un desliz en un período breve. Es mucho más que un contratiempo. Significa que volvió a adquirir muchos hábitos viejos y no saludables. Significa que no está utilizando las conductas nuevas que aprendió.



¿Cómo sé cuándo mi hija corre el riesgo de descarrilarse? ¿Hay señales?

Preste atención a los hábitos de su hija. De ese modo estará más alerta cuando las cosas comiencen a andar mal.

Puede ser más difícil predecir un desliz que una recaída. Esto se debe a que un desliz es algo que sucede una sola vez. Su hija simplemente puede tener un día malo en la escuela. Tal vez comió pizza. Tal vez no se mantuvo todo lo activa que se pudo haber mantenido.

Pero si no puede detectar un desliz de antemano no es tan grave. Esto se debe a que los deslices son pequeños traspies. Lo bueno es que cuando su hija tiene un desliz le pondrá a usted en alerta para observar si ocurren más traspies.

Supongamos que su hija comió pizza en el almuerzo y saltó su actividad física. Usted prestaría más atención. Querría estar seguro de que vuelva a encaminarse para el resto del día. Unos cuantos deslices durante unos cuantos días son señal de una recaída.



A continuación se encuentran otras señales que usted puede ver. Esto puede darle un indicio de que su hija se está descarrilando. Algunas de estas cosas son:

- ▶ Estar menos activa
- ▶ Permanecer más sedentaria
- ▶ Comer menos alimentos VERDES y AMARILLOS
- ▶ Comer raciones más grandes
- ▶ Comer más raciones
- ▶ Comer más alimentos ROJOS
- ▶ Aumentar de peso
- ▶ No seguir las reglas
- ▶ No anotar su peso en la gráfica de peso
- ▶ No hacer reuniones diarias
- ▶ No anotar en el Diario de Estilo de Vida
- ▶ No hablar sobre conductas sanas
- ▶ No pesarse
- ▶ La ropa queda chica (demasiado ajustada)

Usted conoce a su hija. Puede haber otras señales de que se avecina un problema que usted puede detectar.

Estas son cosas buenas que debe observar en su propia vida. Si se está descarrilando puede ver señales tales como aumento de peso, o menos actividad, o consumo de más alimentos ROJOS.

Además, tal vez deba prestar más atención a los sentimientos. ¿Resultan ciertos sentimientos en conductas no saludables, como comer en exceso o estar sedentario? Probablemente haya ciertos sentimientos que le provoquen esto. Si es verdad, sea especialmente cuidadoso cuando se sienta así.



¿Cuáles son algunas cosas que podrían conducir a un desliz o una recaída? ¿Hay ciertos sucesos acerca de los cuales deba estar alerta?

Buena pregunta. Algunas veces ocurren cosas que pueden dificultar que continúe haciendo elecciones saludables respecto a los alimentos y la actividad. A éstas se las denomina “desencadenantes”.

Los disparadores son diferentes para todo el mundo. Pero hay algunas situaciones comunes que por lo general conducen a que comamos en exceso y disminuyamos las actividades físicas.

Los cambios en su rutina pueden desencadenar un desliz. Los cambios tan comunes como irse de vacaciones, volver a la escuela o tener a alguien enfermo pueden interrumpir las conductas sanas. Cuando cambian las rutinas que apoyaban los hábitos saludables, es fácil que vuelvan los hábitos viejos. No es culpa de nadie. Pero es algo de lo que se debe estar alerta.

Los cambios en su rutina pueden desencadenar un desliz.

Las presiones familiares también pueden causar problemas. Esté alerta de parientes que no brinden apoyo para los cambios saludables de estilo de vida. Los días feriados y las celebraciones familiares pueden ser situaciones de alto riesgo.

Incluso el tiempo puede ser un problema. Algunas veces hace demasiado frío o llueve, o hace demasiado calor y humedad para salir afuera y mantenerse activo.

Perder el equipo deportivo puede ser un factor, así como también el final de la temporada de un deporte en equipo.

Los grandes sucesos de la vida también pueden desencadenar deslices. Cuando ocurran cambios de vida importantes, tales como un divorcio, cambio de empleo o la muerte de un familiar, esté alerta de los desafíos. Incluso los cambios que pueden ser positivos, como el nacimiento de un niño o un nuevo matrimonio, pueden desencadenar deslices.

Cualquier cambio de vida importante puede ser un desencadenante. ¿Por qué? Hay dos razones. Su rutina ha cambiado. Y un cambio de vida importante también despierta emociones. El cambio en la rutina elimina parte del apoyo que usted tiene para hacer elecciones saludables. Y las emociones fuertes pueden desencadenar los viejos hábitos de comer para consolar.

Probablemente se le ocurran otros sucesos que podrían desencadenar una recaída o al menos un desliz. Si algo está sucediendo ahora, tal vez deba mirar de cerca cómo lo están manejando usted así como su hijo.

Recuerde que usted forma parte de un equipo. Algunas veces, las cosas que lo afectan podrían también afectar a su hijo. Esté a la expectativa de cambios que puedan causarle problemas para hacer elecciones saludables.



¿Cómo puedo saber cuando se aproxima un traspie? ¿Qué debo hacer?

Tómese algunos minutos para pensar en lo que está sucediendo en su vida, y en la vida de su hijo. ¿Están sucediendo algunos de estos cambios? ¿Hay cambios importantes, como un nuevo empleo o el inicio de la escuela? ¿O cambios más pequeños, como de clima?

¿Cómo se siente acerca del cambio? ¿Le está desencadenando sentimientos incómodos? ¿Cómo le parece que lo está manejando su hijo? ¿Hablan del suceso y de sus sentimientos? ¿O es que usted y su hijo ignoran lo que está ocurriendo?

Si no maneja el suceso tan bien, ¿qué tiende a hacer usted? ¿Cómo le gustaría manejarlo? ¿Cómo podría afectar a su hijo? ¿Cómo le gustaría que su hijo lo manejara?

Rellene los espacios en blanco con las palabras correctas.

Un _____ es cuando usted tiene un contratiempo o traspie. Cuando usted tiene muchos contratiempos y retorna a los hábitos viejos y no saludables, a esto se lo denomina _____.

Lo importante es recordar que un traspie no significa que su hija deba dejar de hacer el esfuerzo.



Juntos pueden encontrar soluciones.

Luego cuestionese cómo le está yendo con sus cambios de estilo de vida. Repase la lista de áreas a considerar del capítulo 19. ¿Qué le indica un buen repaso del progreso de usted y su hijo? ¿Hay cosas que le gustaría hacer de manera diferente?

Tomarse algunos minutos de vez en cuando para pensar en las cosas es un buen modo de prevenir un traspie. No es perfecto, por supuesto, pero ayudará.



¿Cómo puedo ayudar a mi hija para que sus deslices no se conviertan en recaídas?

Lo importante es recordar que un traspie no significa que su hija deba dejar de hacer el esfuerzo. No es el fin del mundo. Es normal. Se espera de vez en cuando.

De modo que eso es lo primero que debe decirle a su hija. Simplemente esté tranquilo y sea práctico. Ayude a su hija a reconocer la equivocación y a seguir adelante. Anímela a volver a encaminarse lo antes posible.

Puede ser útil para su hija hacer una lista de las situaciones en las que ocurren los deslices. Esto les ayudará a ambos a identificar patrones y situaciones de alto riesgo. Por ejemplo, su hija podría notar que tiende a comer en exceso justo después de la escuela. Tal vez se sienta cansada o estresada y no hay nadie más en el hogar.

Luego puede escucharla activamente y usar las habilidades de resolución de problemas para ayudarla. Siempre es útil saber en qué se equivocó, de modo de poder corregirlo.

Juntos pueden encontrar soluciones. Por ejemplo, ¿sería útil para su hija tener una merienda planificada, como una fruta favorita y un vaso de leche descremada, justo después de la escuela? ¿Sería útil para su hija descansar algunos minutos y luego realizar una actividad física fuera del hogar, como caminar? Anime a su hija a probar algunas soluciones creativas, de modo que los deslices no se conviertan en recaídas.



¿Cómo puedo ayudar a mi hija a mantener un desliz en la perspectiva correcta? Ella cree que es el fin del mundo cuando se equivoca.

Usted puede ser la clave. Si permanece tranquilo la ayudará a mantener las cosas en la perspectiva correcta.

Primero escuche sus sentimientos. Déjela expresar su desánimo antes de comenzar a tranquilizarla. ¿Se siente culpable ella? ¿Siente que lo ha desilusionado, que es un fracaso?

Vuelva a las cosas básicas para permanecer encaminado o volver a encaminarse



Ya sea que su hijo esté tratando de perder peso o de no volver a aumentar el peso perdido, es importante mantener los hábitos saludables. Recuerde que no es una dieta. Es un cambio de estilo de vida que están haciendo usted y su hijo. A continuación se encuentran algunos consejos en caso de que los hábitos viejos comiencen a volver.

- ▶ **Use la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes para hacer elecciones alimentarias saludables.** Recuerde a su hijo escoger alimentos de los cinco grupos de alimentos: Almidones, Verduras, Frutas, Carne y Leche.
- ▶ **Logre la meta de comer frutas y verduras.** Es importante que su hijo coma por lo menos dos porciones de frutas y tres porciones de verduras por día. Añadir frutas y verduras a cada comida hace que a su hijo le resulte más fácil.
- ▶ **Siga el Plan Alimentario del TLP.** Elija alimentos VERDES y AMARILLOS para servir. Sirva alimentos ROJOS solamente de vez en cuando. Deténgase y piense antes de prepararle un plato a su hijo.
- ▶ **Agregue un producto lácteo de bajo contenido graso a cada comida.** Piense en un producto lácteo VERDE o AMARILLO que pueda agregar a cada comida. Puede cambiar un alimento ROJO por un producto lácteo bajo en grasa para reducir las calorías..
- ▶ **Busque alimentos ROJOS en su alacena.** Revise su cocina para ver cuántos alimentos ROJOS encuentra. Trate de no comprar alimentos ROJOS. Tener alimentos ROJOS alrededor hace que a su hijo le resulte más difícil evitarlos.
- ▶ **Mida el tamaño de sus raciones.** Asegúrese de servir la cantidad correcta de alimentos. Cuánto come su hijo es tan importante como qué come. Tenga en cuenta los tamaños de las raciones cuando planifique comidas.
- ▶ **Haga reuniones familiares.** Establezca un horario regular para las reuniones familiares. En estas reuniones, su hijo podrá hablar sobre problemas o preocupaciones. Hacer reuniones familiares le asegura a su hijo que no está solo en esto.

¿Piensa ella que una equivocación es una señal de carácter débil, que realmente no es consecuente o que nunca podrá perder peso?

Luego, una vez que la haya escuchado atentamente, asegúrele que un traspíe no tiene que terminar en una recaída. Es sólo un contratiempo. No es un fracaso. Podría recordarle las equivocaciones que usted ha cometido y cómo salió adelante.

Explíquelo por qué un traspíe puede ser algo bueno. Es un gran recordatorio para dar un vistazo a cómo está manejando los desafíos. Repase todo con su hija. Ayúdela a ver todo lo que ha progresado. Ayúdela a ver dónde están sus desafíos. Anímela a seguir adelante.



¿Qué debo hacer cuando mi hija realmente recae? En lo que a mí me consta, durante una semana entera no ha hecho nada bien.

Honestamente, usted hace lo mismo. Trátelo de la misma manera que lo trataría un solo desliz. No se asuste. Anime a su hija a no asustarse.

Haga preguntas con final abierto. ¿Qué salió mal? ¿En qué estuvo pensando ella? ¿Cómo se siente al respecto? ¿Cómo se siente consigo misma?

Parafrasee sus ideas y sentimientos. Recuérdele que la ama y la valora como persona, que su valor no está determinado por cuántos alimentos ROJOS come. Es un asunto de salud, no una cuestión de carácter. Y usted quiere ayudarla porque la ama.

Luego utilice las habilidades de resolución de problemas. Elabore un nuevo plan o vuelva a comprometerse con el plan anterior.

Anímela a pedirle ayuda inmediatamente si siente que sus conductas se están descarrilando, o si su actitud parece estar descarrilándose.

Finalmente, díglele lo orgulloso que está de que ella enfrente sus desafíos y comience nuevamente. Usted se da cuenta de que tiene coraje y determinación. Debe estar orgullosa de sí misma.



¿Por qué no funcionó el programa de recompensas? ¿Por qué no evitó que mi hijo se descarrilara?

Buena pregunta. Puede haber varias razones. Podría ser que su hijo simplemente estuviera muy desanimado, que se sintiera agobiado y lo abandonó.

O podría ser que las recompensas no fueran las adecuadas, que no fueran suficientemente atractivas.

O posiblemente usted no cumplió con las recompensas que había prometido.



Está bien
hablar de sus
equivocaciones.

Lo que hay que hacer ahora es repasar el programa de recompensas. Asegúrese de tener uno que sea bueno. Establezca algunas metas nuevas. Asegúrese de que las recompensas sean adecuadas. Luego, comience a usarlo. Es una gran forma de ayudar a su hijo a volver a encaminarse.



¿Hay alguna otra manera de ayudar a mi hijo durante una recaída?

Se nos ocurre algo. Recuerde que usted es un ejemplo y un entrenador.

Como ejemplo, puede mostrar a su hijo cómo manejar un desliz o incluso una recaída. Está bien hablar de sus equivocaciones. De hecho, es bueno hacerlo. Hablar de sus equivocaciones ayuda a que su hijo sienta que los traspies son normales. Los traspies son algo que nos sucede a todos.

Hable de cómo manejó las cosas. Hable de lo que estaba sintiendo cuando se descarriló. Hable de cómo se sintió y qué decidió hacer.

Su hijo aprenderá de su actitud sana ante las recaídas, así como también de las cosas específicas de lo que usted dice.



¿Qué puedo hacer cuando mi hija realmente desea comer pero en realidad no tiene hambre?

Su pregunta muestra que está a mitad de camino. Parece que ha pasado suficiente tiempo con su hija como para entender que algo, además del hambre, la está haciendo comer. Puede hacer dos cosas para ayudarla.

Primero, escúchela activamente. Vea si puede identificar qué es lo que desencadena su deseo de comer. ¿Es algún sentimiento? ¿Es un hábito, como comer cuando está aburrida o cuando mira televisión? ¿Tiene que ver con la gente con la que está, con sus amigos ¿o con la presión social?

Luego, después de que tenga una idea más clara de lo que está causando ese deseo de comer, resuelva el problema. Trabaje con ella para idear algunas cosas que puede hacer en lugar de comer.

¿Puede salir y mantenerse activa? ¿Puede llamarlo al trabajo y decirle lo que está sintiendo de modo que usted la anime? ¿Puede escribir sobre lo que siente? ¿Puede llamar a un amigo? ¿Puede ir a algún lugar donde no haya comida?

Después de que ella elabore un plan, anímela a cumplirlo. Elógiela por tratar tan arduamente de hacer un cambio. Asegúrese de continuar su comunicación con ella. Pregúntele cómo le está yendo hasta que ya no sea un problema.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Un desliz es un traspie o un contratiempo menor. Cuando su hija tenga un desliz, hágale algunas preguntas con final abierto y escúchela activamente. Luego animela a volver a encaminarse lo antes posible. Una recaída ocurre cuando su hija tiene más de un traspie y está mostrando muchas conductas viejas.

Si su hija tiene una recaída, explore qué salió mal. Repase todas las cosas que han aprendido usted y su hija sobre los hábitos saludables respecto a los alimentos y la actividad. Animar y elogiar a su hija por las conductas saludables la ayudará, igual que hablar de sus propios deslices y de cómo los maneja usted.

A veces puede ver cuando se aproxima un traspie y enfrentarlo, tomándose algunos minutos para pensar acerca de qué puede estar aportando estrés a su vida o a la vida de su hijo.

Anime a su hijo a volver a encaminarse inmediatamente después de los traspies.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a identificar de antemano las situaciones de alto riesgo.
- ▶ Preste atención a las señales de advertencia de una recaída.
- ▶ Recuerde a su hijo que los traspies son normales.
- ▶ Anime a su hijo a volver a encaminarse inmediatamente después del traspie.
- ▶ Recuerde a su hijo volver a las cosas básicas después del traspie.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Esté alerta a situaciones de alto riesgo.
- ▶ Preste atención a las señales de advertencia de una recaída.
- ▶ Vuelva a encaminarse inmediatamente después de un desliz.
- ▶ Después de un traspie, vuelva a las cosas básicas de comer sano y la actividad física.

Capítulo 23:

Los pequeños cambios contribuyen al progreso real

Esto es lo que aprendió en el capítulo 22:

- ▶ Un desliz es un traspie o un contratiempo menor. Cuando su hijo tenga un desliz, hágale algunas preguntas con final abierto y escúchelo activamente. Luego anímelo a volver a encaminarse lo antes posible.
- ▶ Una recaída ocurre cuando su hijo tiene más de un traspie y se está comportando según conductas viejas. Si su hijo tiene una recaída, repase todas las cosas que aprendieron sobre hábitos saludables respecto al comer de forma sana y a la actividad. Animar y elogiar a su hijo por las conductas saludables lo ayudará, igual que hablar de sus propios deslices y de cómo los maneja usted.
- ▶ Algunas veces podrá ver que se avecina un desliz. Tómese algunos minutos para pensar en situaciones de alto riesgo, o en qué puede estar provocando estrés en su vida o en la vida de su hijo.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Cómo repasar el progreso que han hecho usted y su hijo
- ▶ La importancia de elogiarse a sí mismo
- ▶ Resultados positivos de cambiar sus hábitos de estilo de vida
- ▶ Cómo manejar los obstáculos y los desafíos



Repase su progreso

Usted y su hijo han hecho cambios importantes de estilo de vida. Estos cambios les han ayudado a perder peso, ganar seguridad y fortalecer las relaciones familiares. Han ayudado a su hijo a manejar la diabetes. También aprendió habilidades de crianza importantes.

Esta semana repasará parte del progreso que ha alcanzado. Esto debería hacerle sentir bien consigo mismo. Debería ayudarlo a sentirse orgulloso de lo que han hecho usted y su hijo. También considerará algunas formas en las que manejó los desafíos.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

- 🎯 _____
- _____

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Completar su Diario de Estilo de Vida
- 🎯 Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- 🎯 Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- 🎯 Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día



¿Por qué es importante tener en cuenta el progreso que he alcanzado? No estoy seguro de que haya progresado mucho.

Evaluar su progreso le ayudará a seguir adelante, incluso cuando se desanime. Quizás especialmente cuando se desanime.

Es fácil olvidar todo el progreso que ha alcanzado. Y cuando eso ocurre, usted puede sentirse desanimado. Puede comenzar a pensar que todo el esfuerzo que ha hecho no ha valido la pena. Trabajó muy arduamente y sólo cambió unas pocas cosas esta semana, o la semana pasada.

Pero ha progresado, probablemente más de lo que usted se da cuenta.

Establecer pequeñas metas cada semana ayuda a repartir en tareas más pequeñas el desafío de realizar cambios de estilo de vida importantes. Las metas más pequeñas por lo general son más realistas de lograr. Pero algunas veces parecen demasiado pequeñas para notarlas.

Eso puede hacer que resulte difícil reconocer el progreso que usted esté alcanzado.

Los pequeños pasos que da cada semana pueden conducir a algunos cambios realmente grandes. Cuando el progreso es lento y uniforme, los cambios a veces pasan desapercibidos. Puede no darse cuenta de que los pequeños cambios de todas las semanas han contribuido a los cambios. A medida que hayan pasado los meses habrá hecho algunos cambios muy grandes de estilo de vida.

Mirar hacia atrás de vez en cuando le ayudará a darse cuenta de esto. Le permitirá ver todos los cambios que ha realizado. Le ayudará a darse cuenta de que ha sido capaz de lograr algunos cambios de estilo de vida importantes. Esto le ayudará a sentirse bien consigo mismo.

Asegúrese de elogiarse por hacerlo tan bien. Asegúrese de elogiarse por intentarlo tan arduamente. Asegúrese de elogiarse por ayudar a su hijo.



¿Por qué es importante elogiarme a mí mismo? No quiero parecer orgulloso. No me gusta la gente que se jacta.

No se jacte.

No tiene que ver con contarle al mundo lo fantástico que es usted.

Usted y su hijo han hecho cambios de estilo de vida importantes.

También aprendió habilidades de crianza importantes.

Esto tiene que ver con admitirse a sí mismo cuánto ha logrado. Tiene que ver con ser honesto consigo mismo acerca de qué tan arduamente ha trabajado, con cuánto ha ayudado a su hijo.

No tiene que ver con contar a los demás lo fantástico que es usted. Tiene que ver con contárselo a usted mismo. Significa decir "Gracias" cuando otras personas lo elogian por lo que logró.

Elogiar y aceptar los elogios son maneras de sentirse bien consigo mismo y con la gente a su alrededor. Algunas veces es mucho más fácil elogiar a los demás que elogiarse a sí mismo.

Pero cuando no se elogia a sí mismo, no es justo con usted. Tampoco es justo con aquellos que lo aman y lo respetan. Ellos quieren que usted se sienta bien consigo mismo. Creen que usted debe sentirse bien consigo mismo.

Cuanto más se elogie, más seguro y motivado estará para continuar manteniendo su propio estilo de vida saludable. Esto le ayudará a estar más motivado para ayudar a su hijo.

Una sugerencia: Practique elogiarse a sí mismo. Elógiense por lo menos una vez al día por lo que ha hecho para sí mismo. Elógiense por lo menos una vez al día por lo que ha hecho para ayudar a su hijo y a su familia.

Cuanto más se elogie,
más seguro y motivado
estará para continuar
manteniendo su propio
estilo de vida saludable.



¿Y con mi hija? ¿También debemos mirar hacia atrás para ver qué cambios ha hecho ella?

Absolutamente.

Usted hace esto por las mismas razones que usted debe reflexionar en su propio progreso. Repasar todo lo que ella ha logrado la ayudará a seguir adelante. La ayudará a sentirse bien consigo misma.

Asegúrese de decirle a su hija lo orgulloso que está por todo lo que ella ha logrado.

Es bueno repasar su progreso cuando su hija se desanime. Primero escúchela activamente de modo que sepa que usted realmente entiende cómo se siente. Luego repase el progreso que ha alcanzado.

Recuérdle que es normal desanimarse algunas veces. Es normal olvidar todo el progreso que ha alcanzado. A todo el mundo le sucede. A usted le sucede.

Dígale que es importante que se dé crédito por todos los cambios que ha hecho. Tiene mucho de qué estar orgullosa. Recuérdle que los grandes cambios llegan cuando uno sigue dando pasos pequeños y

uniformes, semana tras semana. Nadie alcanza todas sus metas de una sola vez.



¿Por qué es tan importante perder peso? ¿Por qué es una meta tan grande del programa?

Perder peso les ayuda a usted y a su hija a ser más sanos. Ayuda a su hija a manejar la diabetes. Por eso es una de las metas más importantes de este programa.

Al controlar el peso y aprender hábitos alimentarios saludables en una edad temprana, su hija puede reducir el riesgo de problemas de salud que podría tener de adulta.

La forma de perder peso también es importante. No lo ha hecho con una dieta relámpago. No lo ha hecho saltando comidas o usando medicamentos. Estas formas no dan resultado. Tan pronto que la gente deja de hacer dieta vuelve a aumentar el peso que perdió. Esto se debe a que regresan los hábitos viejos. Los hábitos viejos no han cambiado.

Pero usted sí ha perdido peso realizando cambios de estilo de vida. Estos cambios de estilo de vida le ayudarán a mantener el peso que ha perdido para siempre. Incluso podrá perder más peso.



Perder peso fue el resultado de algunos cambios que hice. He hecho muchos cambios. Es difícil llevar un registro de éstos. ¿Cuáles son los más importantes, los que debo tener en mente?

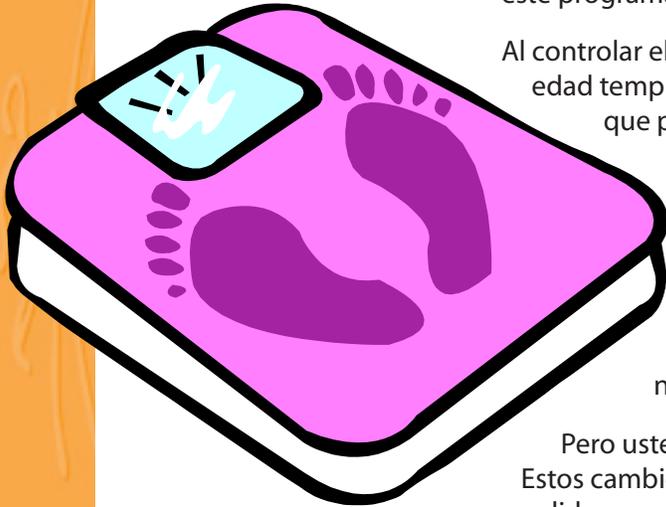
Ha aprendido a ingerir menos calorías.

Ha aprendido a ingerir menos alimentos ROJOS, los alimentos que están llenos de grasas y azúcares pero con poco valor nutritivo.

Ha aprendido a planificar, preparar y comer comidas y meriendas saludables con alimentos VERDES y AMARILLOS.

También ha aprendido a mantenerse mucho más activo físicamente. Usted limita el tiempo que permanece sentado e inactivo.

Estos son los cambios importantes que ha hecho. Pero no son el final de la historia. Con el fin de realizar estos cambios, usted ha mejorado el ambiente familiar. Ha limitado los alimentos ROJOS en su hogar. Ha aprendido a llevar un registro de lo que come y sus actividades todos los días.



También ha comenzado a usar algunas habilidades de crianza importantes, tales como elogiar, escuchar activamente y fijar límites.

Ésas son algunas habilidades muy, muy importantes. Estas habilidades le han ayudado a hacer estos cambios importantes de estilo de vida. Las habilidades que ha aprendido le ayudaron a cambiar sus hábitos.

Cuando usted y su hijo comenzaron el programa, usted hizo una lista de las razones por las cuales deseaba perder peso y participar en este programa. Su hijo también hizo esto. En ese momento, puede haberle parecido que estaba cambiando el modo al que estaba acostumbrado



Calcule su pérdida de peso

Use las líneas siguientes para calcular cuánto peso han perdido usted y su hijo en los últimos 6 meses. Si no sabe las respuestas, el PAL de su hijo puede ayudarle a rellenar los espacios en blanco.

Su peso al comienzo del programa:

Su peso actual:

¿Cuánto peso ha perdido?

El peso de su hijo al comienzo del programa:

El peso actual de su hijo:

¿Cuánto peso ha perdido su hijo?

Es importante que su hijo continúe anotando su peso y que use las habilidades que ha aprendido. Esto lo ayudará a cuidar de su diabetes.

Cómo medir sus logros

¿Qué tan bien han logrado sus metas usted y su hijo? Rellene el siguiente cuadro. ¿Cuánto ha progresado usted? Su hijo rellenó un cuadro similar. Repasen sus cuadros juntos en una reunión familiar.



	Quando empezó a llevar un registro	Ahora	¿Cuál es la diferencia?
Calorías por día	Calorías	Calorías	Calorías
Alimentos ROJOS comidos por día	Alimentos ROJOS	Alimentos ROJOS	Alimentos ROJOS
Actividad VERDE por día	Minutos	Minutos	Minutos
Su peso	Libras	Libras	Libras

Hable con su hijo acerca de las diferencias. Usted y su hijo probablemente hayan progresado tanto como para sentirse bien.



Practique elogiarse a sí mismo.

Repase la lista de cosas que ha hecho para mejorar su salud y lograr un estilo de vida sano para sí mismo. Probablemente sea una lista impresionante.

Ahora practique elogiarse a sí mismo por realizar cambios saludables de estilo de vida, por comer menos alimentos, por comer alimentos saludables y por mantenerse más activo físicamente. Anote cómo se siente con cada logro.

Por ejemplo, usted podría decir:
¡Estoy orgulloso de mí mismo por comprar más alimentos VERDES y AMARILLOS en la tienda de comestibles y por cocinar comidas saludables!

O podría decir:

He sido un buen ejemplo para mi hijo. He disminuido mi ingesta de alimentos ROJOS y he aumentado mi actividad física.

vivir sería difícil. ¡Pero aprendió que al trabajar arduamente cada día y buscar el apoyo de otras personas, sí es posible!

Usted merece sentirse orgulloso de sí mismo por haber aprendido a hacer estas cosas. También debe sentirse feliz consigo mismo porque es mucho más sano que hace 6 meses.



¿Y los logros de mi hijo? ¿No ha hecho él varios cambios como yo para obtener estos resultados? ¿Debo solicitarle que haga una lista?

Sin duda. De hecho, hay una lista de verificación de posibles logros en el capítulo de su hijo.

Repase la lista de verificación de su hijo para ver todo lo que ha progresado. Elógielo por trabajar tan arduamente y lograr tanto. Hágale saber lo feliz que se siente por su arduo trabajo para mejorar su salud.

Recuerde ser específico cuando elogie. No diga simplemente que está orgulloso de su hijo por "trabajar arduamente". Describa algunos de los cambios que él ha logrado trabajando arduamente. Eso hará que su elogio sea más real. Significará más para él. Lo animará más.





Identificación de los cambios que ha hecho

Marque las formas en que ha ayudado a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida.

Apoyo para comer de forma sana

Ahora:

- Planifico comidas saludables
- Sirvo comidas en raciones correctas
- Compró alimentos saludables
- Ayudo a mi hijo a planificar meriendas saludables
- Limito los alimentos ROJOS en la casa
- Llevo a mi hijo a restaurantes de comida rápida con menos frecuencia
- No permito que nadie coma fuera de la cocina
- No le doy comida a mi hijo como recompensa
- Otras _____

Apoyo para la actividad física

Ahora:

- Salgo a caminar con mi hijo
- Mantengo el televisor apagado a menos que haya un programa especial para mirar como familia
- Ayudo a mi hijo a planificar un programa semanal de actividades VERDES
- Animo a mi hijo a mantenerse físicamente activo y repaso sus actividades
- Mantengo el equipo deportivo y atlético a mano en el hogar
- Aumento mi propia actividad física
- No uso el mal tiempo como excusa para no hacer ejercicio
- Otras _____

Apoyo para seguir adelante

Ahora:

- Animo a mi hijo
- Elogio a mi hijo por hacer lo correcto
- Escucho activamente para entender a mi hijo
- Fijo límites y formulo reglas para ayudar a mi hijo a hacer elecciones más saludables
- Animo a mis familiares y amigos a apoyar a mi hijo
- Acompaño a mi hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida
- Me aseguro de tener reuniones familiares casi todos los días
- Animo a mis familiares y amigos a acompañarnos a hacer cambios de estilo de vida
- Otras _____

Cómo manejar los obstáculos

Cambiar los hábitos no saludables que ha tenido durante años no es fácil. Toma mucho tiempo y paciencia extras para aprender a practicar conductas sanas. Usted y su hija han enfrentado muchos desafíos. Anote algunas de las cosas más difíciles con las que lidió mientras trataban de hacer cambios de estilo de vida. Anote algunas de las cosas más difíciles con las que lidió mientras ayudaba a su hija a tratar de lograr sus metas. Éstos son algunos de los obstáculos que superó. Luego anote lo que hizo para superar cada obstáculo.

¿Metas calóricas?

¿Metas para los alimentos ROJOS?

¿Metas para la actividad física?

También ha trabajado arduamente para reforzar sus habilidades de crianza.

¿Cuáles fueron algunas de las cosas más difíciles que enfrentó mientras mejoraba estas habilidades?

¿Con qué habilidades de crianza tiene aún ciertas dificultades?

Su hija ha anotado las cosas más difíciles que ha enfrentado mientras trataba de lograr sus metas alimentarias y de actividad VERDE. Repase todo con su hija. Conversen sobre lo que la ha ayudado a superar

Sugíerale que mantenga a mano la lista de lo que ha hecho bien. Cuando se desanime podrá mirar la lista para recordarse a sí mismo que su arduo trabajo tiene una recompensa.

Recuérdale que desea que él venga a usted cuando se desanime. Usted quiere saber. Quiere apoyarlo. Usted lo ama.



He hecho muchos cambios. ¿Pero cómo manejo todos los desafíos que aún debo enfrentar?

Tiene razón. Usted y su hijo han hecho muchos cambios, pero aún enfrentarán desafíos. La lucha no ha terminado. De hecho, puede ser difícil seguir haciendo algunas de las cosas que ha aprendido.

Probablemente se equivoque. Podrá enfrentar algunas dificultades, pérdidas o desafíos inesperados en su vida personal que podrían dificultar permanecer enfocado en mantener los cambios de estilo de vida que ha hecho.

Pero podrá tener éxito. Después de todo, ha aprendido muchas habilidades nuevas. Ha adquirido algunos hábitos saludables nuevos, y su hijo también.

Cuando se desanime, trate de mantener en mente lo importantes que son estos cambios de estilo de vida para su salud y la salud de su hijo. Recuérdese todo lo que ha progresado. Recuérdese que lo más importante es no abandonar cuando se desanime. Recuérdese todas las razones por las que usted y su hijo decidieron unirse al TLP y realizar estos cambios.

Además de las habilidades que ha aprendido, hay otras cosas que también pueden ayudarle a seguir adelante. Una es que debe sentirse mucho más seguro de sí mismo. Ha enfrentado algunos desafíos difíciles. Ha hecho los cambios necesarios.

Quizás no creía que pudiera hacer estos cambios. Pero los hizo y también los hizo su hijo. Saber esto deberá ayudarle a sentirse seguro cuando enfrente nuevos desafíos.

Tenga en mente que estos cambios de estilo de vida les ayudarán a usted y a su hijo a ser más sanos a largo plazo.

Recuerde utilizar las habilidades de resolución de problemas. De hecho, tal vez deba leer el capítulo 13 de vez en cuando. Es allí donde aprendió por primera vez sobre la resolución de problemas.

Elogie a su hijo por trabajar tan arduamente y lograr tanto.



Otra manera de permanecer motivado cuando enfrente desafíos consiste en concentrarse en los resultados positivos de su arduo trabajo. En el capítulo 1, usted marcó razones por las cuales deseaba perder peso y participar en el TLP. A continuación hay una lista similar. Marque los resultados positivos que ha logrado desde que comenzó el TLP. Asegúrese de anotar otros resultados que haya logrado que no estén en la lista.

Salud

- Me siento mejor
- Me siento más sano
- Me siento más fuerte

Deportes/habilidad

- Estoy mejor en los deportes
- Tengo más energía
- Puedo participar en más actividades
- Puedo hacer más cosas

Aspecto

- Luzco mejor
- Me gusta el modo en el que luzco
- Me sirve mi ropa

Relaciones

- No estoy tan cohibido
- Hice que mi familia estuviera orgullosa
- Me siento mejor conmigo mismo

Otros

Mantenga la lista a mano. Cuando tenga un día difícil o dificultades con sus metas, lea esta lista para recordarse a sí mismo que todo su arduo trabajo tiene una recompensa!

Y no se olvide de sus amigos. Tanto usted como su hijo han creado redes de amigos que desean apoyar sus esfuerzos para hacer estos cambios. Llámelos cuando necesite hablar con ellos.

También puede hablar con su PAL acerca de los desafíos que enfrenta. Usted se reunirá con su PAL dos veces al mes y podrá hablar con él o ella por teléfono entre las reuniones.

Aprenderá nuevas habilidades en la próxima fase del programa. Estas habilidades también le ayudarán a mantener los cambios de estilo de vida que ha realizado. Estas habilidades le ayudarán a hacer más cambios de estilo de vida.

Claro que aún enfrenta desafíos. Pero tiene muchas razones para estar seguro de poder manejarlos.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Ha visto los cambios positivos que ya han hecho usted y su hijo. Es importante reconocer todo lo que ha progresado. Es importante elogiarse a sí mismo y a su hijo por sus logros. Ha hecho una lista de algunos de los desafíos que enfrentó durante los últimos seis meses. También hizo una lista de las formas en que superó estos desafíos. También identificó algunas cosas en las que aún necesita trabajar.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a recordar todo lo que ha progresado.
- ▶ Ayude a su hijo a rellenar el cuadro que muestra los cambios que él ha hecho perdiendo peso, reduciendo calorías, limitando alimentos ROJOS y realizando actividad VERDE.
- ▶ Hable con su hijo acerca de cómo él ha logrado diferentes metas durante los últimos seis meses.
- ▶ Elógielo por su progreso.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Recuerde todo lo que ha progresado.
- ▶ Marque todos los cambios que ha hecho.
- ▶ Anote los desafíos que ha enfrentado durante los últimos seis meses y cómo los manejó.
- ▶ Piense en qué sería lo próximo que le gustaría lograr.

Capítulo 24:

Manténgase motivado y continúe con las conductas sanas

Esto es lo que aprendió en el capítulo 23:

- ▶ Repasó todos los cambios positivos que usted y su hijo realizaron hasta ahora en el programa.
- ▶ Es importante elogiarse a sí mismo y a su hijo por lo que han progresado, y animar a su hijo a seguir adelante.
- ▶ Identificó y anotó los problemas que encontró en el programa, las formas en que los manejó y los desafíos que aún enfrenta.



Here's what you will learn about in this chapter:

- ▶ Formas de mantener las opciones saludables divertidas e interesantes
- ▶ Por qué es normal desanimarse
- ▶ Formas de manejar el desánimo
- ▶ Qué esperar de la segunda parte del programa



¡Felicitaciones! Durante 6 meses o más, usted y su hijo se han estado reuniendo con su PAL para conversar sobre las maneras de hacer elecciones saludables. Ha trabajado arduamente y ha aprendido mucho. En este capítulo le ayudaremos a encontrar formas de seguir haciendo un buen trabajo. También le contaremos sobre la próxima parte del programa.



¿Debo preocuparme cuando mi hijo o yo nos aburrimos haciendo las mismas cosas todos los días?

No. Aburrirse cuando las cosas son rutinarias simplemente es parte de la vida. Solamente es problemático si usted deja de hacer las cosas correctas porque está aburrido. Eso es un problema.

Por ejemplo, sería un gran problema si decidiera que le aburre comer alimentos VERDES y AMARILLOS y comenzara a comer muchos alimentos ROJOS.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Elogiar el progreso de su hijo
- ⊙ _____
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día

Si se aburre cambie un poco sus rutinas, pero manténganlas saludables.

Esa no es la manera de manejar el aburrimiento.

En cambio, piense en el aburrimiento como una señal de que desea agregar cierta variedad a sus rutinas saludables, para sazonarlas un poquito.

Recuerde que hacer cambios saludables de estilo de vida es para siempre. Es un proceso de por vida.

A veces las personas piensan que solamente necesitan usar estos nuevos hábitos por un tiempo. Se aburren de hacer las mismas elecciones día tras día.

Pero no es así. Hacer elecciones saludables es algo que usted necesita hacer toda su vida, y su hijo también. Ambos necesitan seguir eligiendo hábitos saludables de por vida.

De modo que si se aburre, cambie un poco sus rutinas. Pero manténganlas saludables.

LOS PADRES PREGUNTAN

Las cosas van bien, pero creo que mi familia está empezando a aburrirse con las mismas comidas semana tras semana. ¿Qué puedo hacer al respecto?

No se preocupe. Puede hacer varias cosas.

Trate de preparar una comida familiar en una forma nueva. Por ejemplo, si siempre prepara zanahoria en tallos, trate en cambio de cortarlas en tiras y mezclarlas con manzana picada.

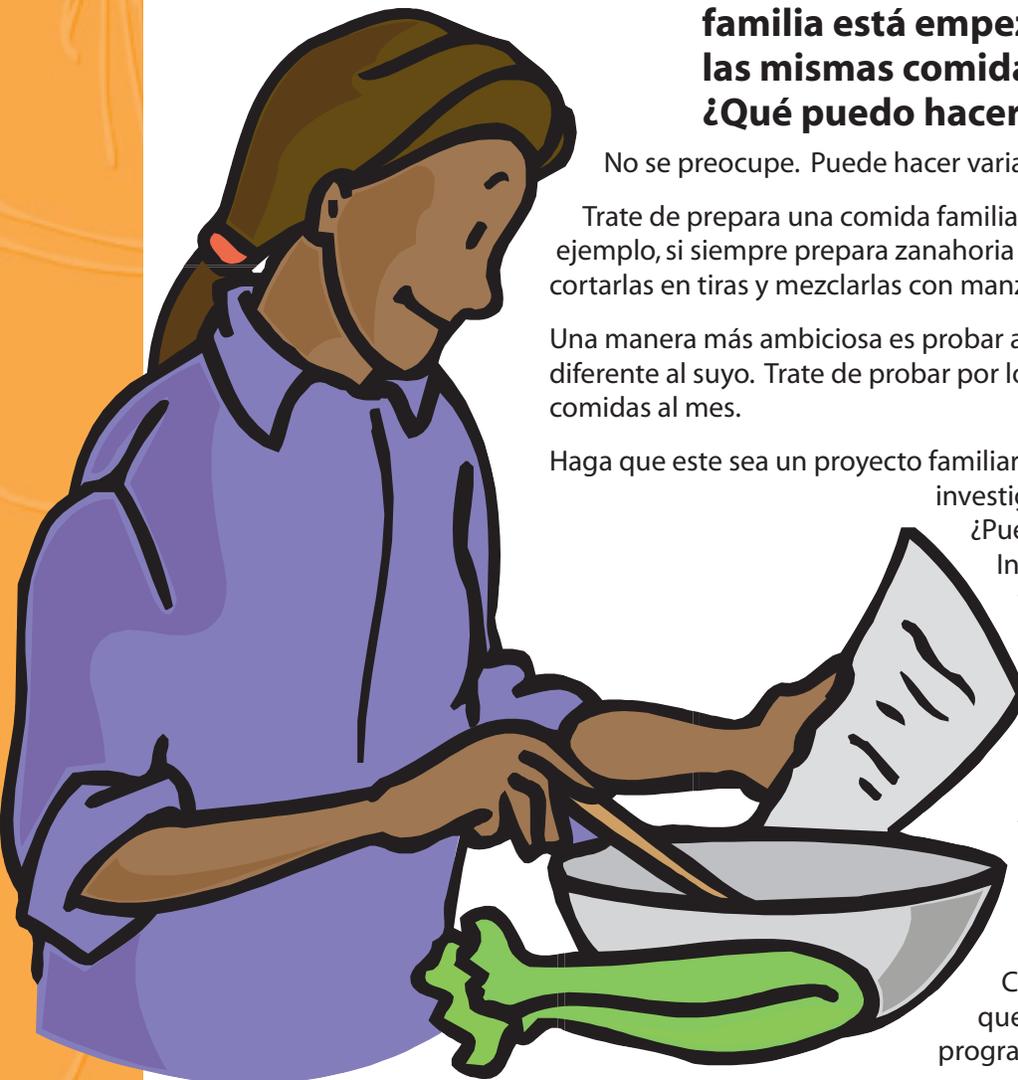
Una manera más ambiciosa es probar alimentos de un origen étnico diferente al suyo. Trate de probar por lo menos una o dos de dichas comidas al mes.

Haga que este sea un proyecto familiar. Involucre a sus hijos en la investigación de diferentes recetas.

¿Puede su hijo buscarlas en la Internet? ¿Los amigos o vecinos tienen sugerencias? ¿Puede usted encontrar libros de cocina saludable en la biblioteca?

Luego diviértanse experimentando. Haga que cocinar sea también un proyecto familiar. Algunas comidas resultarán mejores que otras. No importa. Es parte de la diversión.

Cuando encuentren una receta que les agrade introdúzcanla en su programa semanal.



Otra cosa para tener en mente... No está del todo mal que sus comidas sean rutinarias. Esto ayuda a quitar el foco de la comida. Facilita que se concentre en la conversación para compartir lo que sucedió durante el día y hacer que sea un momento familiar.



¿Y la actividad física? Se torna bastante rutinaria. ¿Alguna idea acerca de qué podemos hacer para que se nos haga más interesante?

Comience por volver a leer algunas de las secciones sobre actividad física en el capítulo 16. Esto podrá darle algunas ideas.

Luego comience a hacer preguntas. ¿Cuáles son algunas de las cosas que les gusta hacer a sus amigos? ¿Qué ofrecen en la YMCA? ¿Se organizan carreras o caminatas de esparcimiento comunitario en su área? ¿Podría inscribirse en una clase o deporte que nunca haya probado? ¿Tiene su PAL algunas ideas?

Lo principal es preguntar a los demás y experimentar. Al mismo tiempo, anime a su hijo a explorar diferentes ideas. Un poco de variedad es bueno. Les ayuda a mantenerse renovados.

Traten de usar sus podómetros. Anoten los pasos de todos al final del día. Al final de la semana, vean quién dio más pasos. El ganador podría escoger una actividad familiar.



¿Qué más puedo hacer cuando las cosas se tornan aburridas?

Hemos hablado de agregar variedad a las comidas y las actividades. Pero probablemente haya algo incluso más importante: sea honesto consigo mismo.

Siéntese en un lugar tranquilo. Piense en las razones por las que decidió hacer estos cambios saludables de estilo de vida. Repase la lista de razones que escribió hace seis meses. Puede encontrarla en el capítulo 1. Usted tenía razones por las cuales quería mejorar su propia salud. Tenía razones que tenían que ver con la salud de su hijo, razones relacionadas con la diabetes de su hijo.

Tenía muy buenas razones, razones poderosas que lo hacían seguir adelante. Durante los últimos seis meses aprendió mucho sobre lo que implica adoptar un estilo de vida sano. Hizo muchos cambios en su vida. Ayudó a su familia a hacer cambios.

Ahora anote sus razones para continuar trabajando arduamente. ¿Por qué es importante seguir adelante? ¿Por qué es importante resistir cada tentación de volverse a los hábitos viejos?



Solicite a su PAL una lista de recursos que puedan ayudarle a aprender más acerca de hacer elecciones saludables de por vida.

Hacer elecciones saludables es algo que necesita hacer toda su vida.

Aburrirse nunca debe usarse como excusa para abandonar las elecciones saludables.

Esa sería una buena actividad para sugerirle a su hijo, incluso si su hijo no está aburrido por ahora. Repasar sus razones para hacer lo correcto es algo bueno que debe hacer de vez en cuando. Lo mantiene motivado.

Nadie se murió de aburrimiento nunca. No es el fin del mundo. De modo que incluso si está aburrido debe encontrar una manera de simplemente seguir adelante. Hay cosas importantes en riesgo, como su salud, su vida, la salud de su hijo y la vida de su hijo.

Hay cosas peores que estar aburrido. Estar aburrido nunca se debe usar como excusa para abandonar las elecciones saludables.

Cómo enfrentar los problemas



¿Debemos esperar ver algún progreso cada semana? Cuando no lo vemos me desanimo. Y mi hijo también. Creemos que estamos haciendo lo correcto, pero

Recuerde que cambiar los hábitos de estilo de vida es una maratón, no una carrera a toda velocidad. Requiere muchos pequeños pasos uniformes que contribuyen a cambios grandes.

No siempre puede esperar ver progreso cada semana. Eso no quiere decir que usted no esté progresando. Probablemente esté progresando, pero simplemente puede demorar más en verlo.

Algunas veces parece que usted o su hijo están haciendo todo bien pero que las cosas no están dando resultado. Los niveles de azúcar en la sangre de su hijo están altos. Su peso está estancado.

Los momentos como éstos pueden ser desalentadores. Todo el mundo los tiene. Pero no significa que usted sea un fracaso. No significa

que no vaya a tener éxito. Siempre y cuando siga haciendo lo correcto y continúe con las elecciones saludables, progresará. Triunfará.

Una sugerencia más... Tal vez deba volver a leer el capítulo 13. Ese capítulo habla de cómo convertir los problemas en soluciones.

Cambiar los hábitos de estilo de vida es una maratón, no una carrera a toda velocidad.



¿Cómo puedo ser más optimista? Muy a menudo veo que hacemos un gran esfuerzo y nos desanimamos porque no hemos progresado más. A veces pienso que nada dará resultado.

Suena tan desanimado que está comenzando a pensar como un pesimista. Así se le llama a la gente que siempre ve el peor lado de las cosas.

Los pesimistas ven los problemas como muy difíciles o imposibles de resolver. Piensan que una situación problemática durará para siempre, que nunca cambiará. Incluso piensan que los problemas pasarán a otras áreas de su vida. Otras cosas saldrán mal sólo porque son desafortunados.

Esta clase de pensamiento hace que sea muy difícil enfrentar los desafíos, porque uno se siente vencido antes de tratar. Si las cosas están tan mal, ¿para qué tratar?

A veces las cosas están realmente mal. A veces la gente tiene que enfrentar la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo o una enfermedad muy grave. Pero muchas veces la gente actúa como si las cosas estuviesen así de mal cuando realmente no lo están. Ese es un pensamiento pesimista. Hay otra manera de enfocar los problemas, una manera más realista. He aquí cómo.

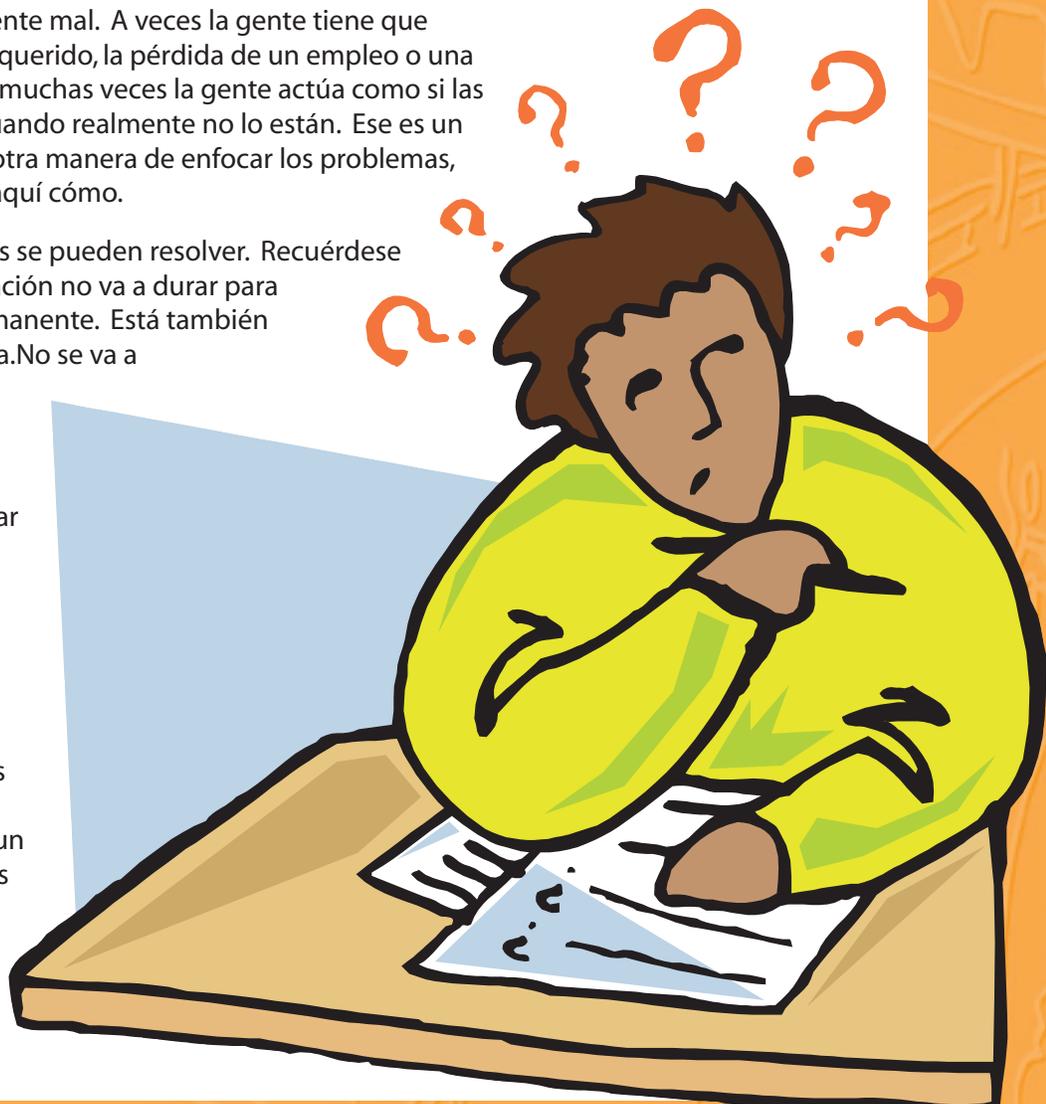
Trate de ver que los problemas se pueden resolver. Recuérdese a sí mismo que una mala situación no va a durar para siempre. Es temporal, no permanente. Está también limitada a una parte de su vida. No se va a propagar y arruinarlo todo.

Esta manera de pensar se llama optimista. Es un modo mucho más positivo de enfocar los problemas.

Si piensa que un problema se puede resolver, muy probablemente hará el esfuerzo por resolverlo.

La mayoría de nosotros somos una mezcla de optimistas y pesimistas. A veces tenemos un pensamiento positivo. A veces somos negativos.

Trate de ver los problemas como específicos, temporales y solucionables.



¿Cómo enfoca los problemas?

¿Piensa como un optimista? ¿Lo hace su hijo? En una de sus reuniones familiares de esta semana hable de un problema que tenga su hijo. Preste atención a cómo usted y su hijo lo describen. ¿Cree que se puede resolver o lo considera agobiante? ¿Temporal para siempre? ¿Específico y limitado o personal y con probabilidades de extenderse?

¿Qué le dice esto acerca de qué tan optimista o pesimista es usted? ¿Y su hijo? ¿Hay algo que le gustaría cambiar del modo en que piensa? Comparta con su PAL lo que aprende.



¿Cómo puedo enseñarme a mí mismo a ser más optimista cuando enfrento problemas?

Haga preguntas acerca del problema. Cuanto más sepa sobre el problema, más cerca estará de ver las soluciones.

Una de las cosas que hacen los problemas algunas veces es hacerle sentir solo, como si nadie más pudiera entender lo que le está pasando.

Pero probablemente usted no sea la primera persona que enfrenta este problema, incluso si eso es lo que cree. Piense en qué puede aprender sobre el problema. ¿Cómo lo han manejado otras personas? ¿Qué puede aprender de los grupos de apoyo, sitios Web, bibliotecas, boletines informativos u otros padres?

Use las habilidades de considerar todas las posibilidades y de resolución de problemas que aprendió en el capítulo 13. Si es un problema de cambios de estilo de vida, pregúntele a su PAL o al educador en diabetes.

Si se siente especialmente desesperanzado, tal vez deba forzarse a salir y hablar con otras personas. Ésa es la única manera de obtener el apoyo y consejo que necesita.

Trate de tener en mente que el modo en que usted piensa en las cosas tiene un gran efecto en cómo éstas funcionan.



Además de aprender más sobre el problema, ¿qué otra cosa puedo hacer para ser más optimista?

Desafíe sus pensamientos.

Si está pensando de un modo negativo y pesimista, piénselo de otra manera. Suponga que su hija no ha perdido peso en los últimos dos meses. Es posible que piense: "Esto es horrible. Nunca va a perder más peso. Ya que no perdió peso esta semana, no tiene sentido que hagamos reuniones familiares. Realmente soy un fracaso como padre. No puedo ayudarla. Nada de lo que hago da resultado".

Este es un pensamiento muy negativo, muy pesimista. Tener estos pensamientos, o incluso decirlos, solamente empeorará la situación. Imagine cómo se sentiría su hija si la oyera hablar así.

A continuación se encuentra una manera más útil de pensar en la misma situación.

“Esto es desilusionante. Por alguna razón, ella no perdió peso esta semana. Tendremos que hacer una reunión familiar y tratar de entenderlo. Probablemente debemos hablar con nuestro PAL sobre esto. Una vez que entendamos lo que está ocurriendo podremos determinar qué hacer al respecto. Tiene que haber una solución”.

Este es un pensamiento optimista. También es realista. Es la clase de pensamiento que le ayuda a estar motivado. Le ayuda a seguir trabajando hasta que encuentre una solución. Se centra en encontrar soluciones, en actuar.



¿Cómo puedo mejorar la actitud de mi hija? A veces los pequeños contratiempos realmente la afectan.

Lo primero que puede hacer es repasar su propia actitud. ¿Acaso la actitud pesimista de su hija refleja la suya propia?

Sea honesto consigo mismo. ¿Algunas veces dice o actúa como si los problemas fuesen agobiantes? Si es así, incluso por momentos, puede haberle enseñado a su hija a pensar de esta manera. No es que usted haya querido hacerlo. Pero los niños aprenden mucho sobre cómo abordar las cosas observando a sus padres.

¿Algunas veces tiene este tipo de pensamiento? Si es así, admítaselo. Haga todo el esfuerzo que sea necesario para notarlo tan pronto como comience a ponerse pesimista.

Luego hable con su hija. Explique la diferencia entre el pensamiento optimista y el pesimista. Admita que algunas veces usted es pesimista. No es algo de qué avergonzarse. La mayoría de nosotros nos sentimos desanimados y pesimistas algunas veces. Dígale que quiere cambiar. Explíquelo cómo lo limita el pensamiento pesimista y cómo hace que los problemas parezcan incluso menos posibles de resolver.

Solicite a su hija que le haga saber cuando usted dice cosas que suenan pesimistas. Usted no es siempre consciente de que lo hace. Usted desea su ayuda.

Finalmente pregúntele acerca de su propio modo de pensar. ¿Se siente optimista o pesimista consigo misma? ¿Hay hábitos que le gustaría cambiar acerca de cómo piensa? Parafrasee lo que oye.

No sea agresivo con esto. Simplemente hable de sí mismo. Haga las preguntas. Y deje que su hija llegue a sus propias conclusiones.

Además de las ideas de este capítulo, ¿qué otros capítulos pueden ayudarlo cuando esté desanimado?

Anote los títulos y números de páginas de estos capítulos para recordarse a sí mismo dónde están y de qué se tratan:

Capítulo ____
Tema: _____
Páginas: _____

¿Cuál es el próximo paso?



¿Cuál es la próxima fase del programa? ¿Debo preocuparme? No nos vamos a estar reuniendo con el PAL todas las semanas.

No se preocupe. Tendrá mucho apoyo.

Aprenderá más sobre el programa en su próxima reunión. La diferencia principal será que no recibirá tanta información nueva. En cambio, el foco estará puesto en usar lo que usted conoce para continuar con los cambios de estilo de vida. El foco estará puesto en mantener estos cambios, en seguir adelante con las nuevas conductas. El éxito depende de mantenerse atento a sus patrones de conducta y los de su hijo. Usted y su hijo continuarán usando herramientas como el Diario de Estilo de Vida y la gráfica de peso para mantenerse encaminados.

En cuanto al apoyo, aún se reunirá con el PAL cada dos semanas. También hablará con su PAL por teléfono durante las otras semanas. De modo que su PAL aún estará allí para apoyarles a usted y a su hijo. Simplemente no pasará tanto tiempo recibiendo información nueva.

Hay otras formas de encontrar apoyo. Hay boletines informativos y sitios Web que se concentran en asuntos de salud. Incluso hay salones de conversación en línea que usted puede visitar.

No se olvide de las oportunidades de actividad física que haya en la comunidad. Incluso puede haber grupos en su iglesia o en la escuela que apoyen el estilo de vida sano. Actualmente, cada vez más gente se está interesando en adoptar un estilo de vida sano.



¿Cómo puedo aprovechar al máximo las llamadas telefónicas con el PAL?

Organícese. Eso es lo principal.

Programa la conversación telefónica para un momento en el que usted y su hijo puedan estar ambos en el hogar. Por lo general, ¿cuáles son los buenos momentos para hablar por teléfono? Trate de encontrar un momento en el que esté tranquilo. Por ejemplo, justo antes de la cena probablemente no sea un buen momento. Tal vez lo sea después de la cena.



Anote la hora y la fecha de sus llamadas.

Asegúrese de estar en el hogar para la hora que acordó hablar.

Busque un lugar tranquilo para hablar. ¿Hay un lugar tranquilo en su hogar con un teléfono? Solicite la ayuda de otros miembros de la familia para esto. Tal vez tengan que trasladarse a otra habitación mientras usted hable.

Tenga a mano el material de los capítulos, el material de los capítulos de su hijo y su(s) Diario(s) de Estilo de Vida. Tome nota de antemano de cosas acerca de las que desee hablar.

Tenga a mano un anotador y un lápiz de modo de poder anotar cosas que quiera recordar después de la conversación telefónica.

Esto es lo que aprendió en este capítulo:

Hacer elecciones saludables es una tarea de por vida.

Sentirse aburrido es una señal para hacer algún cambio en sus rutinas saludables. No es una razón para abandonar las elecciones saludables de estilo de vida. Si no puede encontrar una forma inmediata de hacer las cosas más emocionantes, simplemente siga adelante. Estar aburrido no es lo peor del mundo.

Una actitud optimista para enfrentar los problemas le da la mejor oportunidad de resolverlos. Ser pesimista (muy negativo acerca de sus posibilidades) nunca le ayudará a manejar nuevos desafíos.

Aunque no se va a reunir con su PAL tan frecuentemente durante los próximos 6 meses del programa, aún tendrá apoyo. Organizarse le ayudará a aprovechar al máximo sus conversaciones telefónicas con el PAL.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a aprender a ver los problemas como específicos, temporales y solucionables.
- ▶ Siga elogiando a su hijo cuando haga elecciones saludables.
- ▶ Ayude a su hijo cuando se aburra por cuidar de la diabetes.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Practique cambiar los pensamientos negativos y pesimistas por pensamientos optimistas.
- ▶ Busque formas de aportar variedad a sus rutinas saludables para evitar aburrirse.

