

Use habilidades de comunicación eficaces

Cuando escuche:

- ▶ Evite interrumpir
- ▶ Anime a la persona a expresar tanto los sentimientos como las ideas.
- ▶ Parafrasee lo que la otra persona dijo.
- ▶ Parafrasee de nuevo si no lo entendió bien la primera vez.
- ▶ Trate de pensar en una situación desde el punto de vista de la otra persona.
- ▶ Respete las ideas, los sentimientos y las inquietudes de la persona.
- ▶ Tómese un momento para calmarse cuando esté demasiado enfadado para escuchar bien.
- ▶ Use preguntas con final abierto: ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?



Cuando se exprese:

- ▶ Tenga cuidado respecto a cuándo, dónde y cómo habla.
- ▶ Expresé sus sentimientos a medida que sucedan los asuntos en vez de guardárselos.
- ▶ Use enunciados con “yo” en vez de enunciados con “tú”.
- ▶ Pídale a la persona que escucha que parafrasee lo que usted dijo.
- ▶ Evite las críticas y las humillaciones.
- ▶ Expresé sus sentimientos y opiniones positivos, no sólo los negativos.
- ▶ Concéntrese en resolver el problema, no en buscar culpables.
- ▶ Dé mensajes verbales y no verbales claros y coherentes.

Fije límites eficaces

Cuando tenga que fijar límites:

- ▶ **Dé solamente una orden a la vez. Cuando sea posible dé opciones.**
- ▶ **Tenga en cuenta que los límites hacen que los niños se sientan seguros, y las reglas hacen que los límites sean firmes.**
- ▶ **Formule una regla cuando el límite no se haya respetado.**
- ▶ **Establezca las consecuencias de antemano. Todas las reglas deben tener una consecuencia que usted pueda imponer.**
- ▶ **Llévelas a cabo siempre.**
- ▶ **Recuerde que los niños prueban para asegurarse de que sus padres hablan en serio.**



Busque el apoyo de los demás

Antes de pedir apoyo:

- ▶ Determine lo que necesita y quién se lo puede dar.
- ▶ Planifique un buen momento para pedir apoyo, no cuando alguien esté ocupado haciendo otras cosas.
- ▶ Primero practique cómo pedir apoyo con alguien en quien usted confíe.



Cuando pida apoyo:

- ▶ Comience por preguntar a los familiares y amigos de más fácil acceso y que más probablemente le ayuden.
- ▶ Recuérdeles lo útiles que han sido en el pasado y explique cómo podrían ayudar ahora.
- ▶ Trate de ser claro, específico y honesto acerca del tipo de apoyo que desea.
- ▶ Agradézcales.

Ponga la imagen del cuerpo en la perspectiva correcta

- ▶ **Concéntrese en tener un cuerpo sano en vez de tratar de lucir de cierta manera.**
- ▶ **Recuerde que las habilidades, los talentos, los intereses y los rasgos positivos del carácter son mucho más importantes que la apariencia.**
- ▶ **Dé ejemplos de conducta que demuestren que usted se siente positivo respecto a su apariencia. Evite pesarse en exceso, mirarse en el espejo y hacer comentarios negativos acerca de su apariencia.**
- ▶ **Aliente metas de peso que se puedan alcanzar paso a paso.**



Evite comer en exceso: los buenos hábitos le mantienen sano

- ▶ **Planifique de antemano y compre lo que necesita.**
- ▶ **Prepare justo los alimentos suficientes para la comida. Si no hay comida extra no puede comer más.**
- ▶ **Coma alimentos AMARILLOS y VERDES. Evite los alimentos ROJOS cuando pueda.**
- ▶ **No deje otros alimentos sobre la mesa, el mostrador ni en ningún lugar a la vista durante una comida.**
- ▶ **Planifique meriendas saludables con frutas y verduras.**
- ▶ **Tenga cuidado de no comer mientras mira la TV.**
- ▶ **Coma lentamente y pare cuando haya satisfecho su verdadera hambre, no cuando esté “lleno”.**



Lidie con los sentimientos

Cuando esté ansioso, enojado, cuando se sienta solo, triste o simplemente estresado:

- ▶ Acuda a las personas, no a la comida.
- ▶ Hable de sus sentimientos con un amigo o familiar.
- ▶ Ponga en duda su creencia de que los alimentos le harán sentir mejor a largo plazo.
- ▶ Tómese tiempo para nombrar sus sentimientos. Ese es el primer paso para lidiar con ellos.
- ▶ Trate de resolver el problema que le causa los sentimientos preocupantes.
- ▶ Use la actividad física para liberar tensiones y mejorar su estado de ánimo.
- ▶ Distráigase haciendo cosas que disfrute.
- ▶ Mantenga las rutinas normales. Las horas de comida regulares y los horarios para dormir hacen que la vida sea menos estresante.

Cuando las cosas vayan bien y usted se sienta alegre, gozoso o simplemente contento:

- ▶ Elógiese o elogie a su hijo por un trabajo bien hecho.
- ▶ Recompénsese con actividades que disfrute.
- ▶ No use los alimentos como recompensa.



No permita que los traspies se conviertan en recaída

- ▶ Mantenga las equivocaciones en la perspectiva correcta. Es normal tener contratiempos cuando se hacen cambios.
- ▶ No se critique por una equivocación.
- ▶ Vea un traspie como una respuesta única y singular ante una situación específica y difícil. Es un contratiempo a corto plazo, no una prueba de que usted ha fracasado.
- ▶ Vea los problemas como específicos, temporales y solucionables.
- ▶ Evalúe de nuevo sus calorías, alimentos ROJOS y el nivel de actividad física tan pronto como note que está comenzando a descarrilarse.
- ▶ Evite los pensamientos extremos tales como: “Nunca voy a cambiar. Perder peso es imposible.”
- ▶ Practique el pensamiento positivo. Por ejemplo: “Hoy me equivoqué, pero mañana puedo hacerlo mejor.”



Es saludable y útil elogiarse

- ▶ **Mire atrás y piense en todo lo que usted, su hijo y su familia han progresado.**
- ▶ **Elógiense por ayudar a su hijo, a usted mismo y a su familia.**
- ▶ **Elógiense por hacer tanto esfuerzo y por hacerlo bien, sobre todo cuando se sienta desanimado.**
- ▶ **Recuerde que nadie logra una meta totalmente de una vez. Por eso es una meta. Es algo por lo que hay que esforzarse.**



Cómo mantenerse en rumbo

- ▶ **Mantenga el control de su ambiente. Reduzca los alimentos ROJOS que hay en su hogar y aumente los VERDES y AMARILLOS.**
- ▶ **Participe regularmente en actividades físicas VERDES.**
- ▶ **Sepa que se le presentarán obstáculos para comer sano y haga planes para superar esas dificultades.**
- ▶ **Identifique familiares y amigos que apoyen sus conductas sanas.**
- ▶ **Use los alimentos con fines de nutrición y salud. No use los alimentos como una forma de consuelo, entretenimiento ni recompensa.**
- ▶ **Concéntrese en que ser más sano y sentirse mejor serán su recompensa.**
- ▶ **Use los elogios regularmente por lograr sus metas y superarlas.**



Planifique mantener los cambios de estilo de vida

- ▶ Cuando vea que quiere “tomar un receso” de las conductas sanas, recuérdese que hacer elecciones saludables es algo que tiene que hacer toda su vida. Y su hijo también.
- ▶ Aburrirse nunca se debe usar como excusa para abandonar. Mantenga las cosas interesantes. Si sus comidas o su actividad física se han vuelto aburridas, póngales algo de variedad.
- ▶ Manténgase motivado pensando en las importantes razones que usted y su hijo tienen para hacer cambios de estilo de vida.



Enfrente sus pensamientos negativos

Para enfrentar sus pensamientos negativos pregúntese:

- ▶ ¿Son las cosas realmente tan malas como parecen?
- ▶ ¿Qué puedo hacer para cambiar las cosas?
- ▶ ¿Cómo podría enfocar el problema de una manera positiva?
- ▶ ¿A quién puedo acudir por ayuda?
- ▶ ¿Qué sugeriría mi PAL?

Recuerde que el pensamiento positivo ayuda a mantenerle trabajando hasta que encuentre una solución.

Trate de recordarse que los problemas se pueden resolver. Por lo general es así.

