

TODAY

Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

*Programa de
Recompensas TLP*



Programa de Recompensas TLP

En el Programa de Estilo de Vida TODAY (TODAY Lifestyle Program o TLP), su hijo obtendrá recompensas por lograr metas personales al aprender y emplear hábitos saludables.

Sabemos cuánto trabajo se necesita para cambiar las conductas a las que está acostumbrado. Es por eso que establecimos un sistema que brinda a su hijo muchas maneras de obtener recompensas, al trabajar de forma aplicada para cambiar conductas de estilo de vida y progresar paso a paso.

Probablemente su hijo no cambie estos hábitos de un día para el otro. Es un proceso que lleva tiempo, y eso está bien. Lo importante es seguir avanzando. Su Líder de Actividad y Nutrición Personales (Personal Activity and Nutrition Leader o PAL) trabajará con su hijo para establecer pequeñas metas que su hijo podrá lograr cada semana. Cada paso acerca a su hijo más a las metas a largo plazo de perder peso y cuidar de la diabetes.

Durante las próximas 4 semanas...

Trabjará con su hijo y el PAL hasta que hayan acordado un programa de recompensas para ayudar a su hijo a lograr metas personales para hacer cambios de estilo de vida. Primero, leerá este librito acerca del Programa de Recompensas TLP. Luego trabajará un poco en él cada semana. Su PAL lo guiará a lo largo del proceso.



Página de totales de Alicia

Éste es un ejemplo de las metas que logró una niña en el TLP durante una semana. Después de llevar un registro de sus conductas alimentarias y de actividad cada día, Alicia anotó la información de cada día en la tabla *Totales de la semana* al final de su Diario de Estilo de Vida.

Luego, Alicia comparó sus totales con sus metas. Fue fácil de hacer porque sus metas y sus totales estaban en la misma página.

Como puede ver, la meta calórica de Alicia era ingerir alrededor de 1200 calorías por día. Su meta para alimentos ROJOS era comer 6 o menos por día. Su meta de actividad física era de 20 minutos o más por día. El PAL la animó a lograrla cada día.

Totales de la semana

Fecha	Calorías	Porciones ROJAS	Minutos de actividad física VERDE	Reuniones familiares	Metas especiales
Domingo	1400	5	20	1	
Lunes	1670	7	25	1	
Martes	2030	8	15	0	
Miércoles	1450	5	20	1	
Jueves	1500	6	20	1	
Viernes	1730	7	15	1	
Sábado	1380	4	20	1	
TOTALES:		42	135	6	

	Calorías	Porciones ROJAS	Minutos de actividad física VERDE	Reuniones familiares
Mis metas diarias:	1200-1500	6	20	1
Cantidad de días en los que logré mis metas:	4	4	5	6
Cambio de peso desde la última sesión:				
(Rellenado por el PAL)				
Firma del PAL:				

Alicia logró su meta calórica y su meta para alimentos ROJOS en 4 de los 7 días. Logró su meta de actividad física en 5 días, y asistió a la reunión familiar en 6 de los 7 días. Sumó la cantidad de días que había logrado sus metas durante esta semana y descubrió que había logrado sus metas 19 de las 28 veces posibles.

Alicia estaba muy contenta por su progreso y estaba resuelta a hacer las cosas aún mejor la semana siguiente. Sus padres también dijeron que estaban orgullosos de ella.

Cómo obtener recompensas

El Programa de Recompensas TLP usa puntos para ayudarles a usted y a su hijo a llevar un registro de los cambios de estilo de vida que esté haciendo su hijo. Ya que su hijo está haciendo cambios paso a paso, todos los días, puede ganar puntos por recompensas al lograr cada día las metas personales del TLP:

- ▶ asistiendo a las reuniones familiares
- ▶ logrando las metas calóricas
- ▶ logrando las metas para alimentos ROJOS
- ▶ logrando las metas de actividad física VERDE

Cuantas más metas logre su hijo más puntos ganará. Una vez que su hijo gane **25 puntos**, puede gastar esos puntos en una pequeña recompensa. O su hijo puede guardar esos puntos para gastarlos en recompensas medianas (**50 puntos**) o recompensas grandes (**100 puntos**).

Esta semana, usted y su PAL crearán una lista de posibles recompensas para su hijo. Luego usted y su hijo acordarán la cantidad de puntos que necesitará ganar para cada recompensa. Esta lista final de recompensas y puntos que usted y su hijo acordaron será la Tabla de Recompensas de su hijo.



¿Cómo ayudan las recompensas a cambiar las conductas?

Su hija ganará recompensas por aprender hábitos saludables y emplearlos.

Las recompensas son cosas buenas que su hija obtendrá **después** de hacer algo difícil o importante. Ganar recompensas por lidiar con un desafío nos ayuda a todos a trabajar de forma más aplicada.

Hay muchos tipos distintos de recompensas. Una recompensa no tiene que ser algo que su hija compre en una tienda, como un CD, un libro o una pelota de baloncesto. Una recompensa puede ser un evento, como ir al museo o al zoológico.

Podría ser pasar tiempo con usted. Una recompensa incluso puede ser un elogio; por ejemplo cuando le dice "¡Buen trabajo!" o "¡Bien hecho!"

Suponga que desea que su hija comience a hacer su cama. Puede prometer llevarla al zoológico el sábado si hace su cama todos los días durante una semana. Obtener una recompensa después de hacer su cama cada día durante una semana le hará querer seguir haciendo cosas para obtener recompensas. La semana siguiente puede recompensarla con otro paseo al zoológico o algo más que le guste. Muy pronto tendrá el hábito de hacer su cama y podrá dejar de recompensarla por eso y comenzar a recompensarla por otra cosa.

Probablemente ya haya usado recompensas de esta manera para motivar a su hija a hacer cosas que eran importantes.

Las recompensas por progresar en el camino ayudarán a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida.



¿No hay otras maneras, además de dar recompensas, para hacer que un niño haga algo? ¿Qué tal simplemente recordarle lo que debe hacer?

Sí, ciertamente hay otras maneras de lograr que un niño haga algo. Pero un sistema de recompensas como esto es una de las formas más poderosas de ayudar a un niño a aprender nuevas conductas, en especial si se combina con muchos elogios.

Recompensas y elogiar son formas positivas de motivar a un niño. Ambas se basan en las habilidades de crianza positiva sobre las que seguirá aprendiendo más adelante en el programa. Funcionan mejor que los mensajes negativos sobre perder peso o fastidiar al niño para que haga lo correcto.





¿Qué es lo fantástico de los elogios?

A menudo decimos a los niños lo que están haciendo mal, o lo que tienen que hacer. Pero muchas veces no se les dice lo orgullosos que están sus padres de todas las cosas buenas que están haciendo. Pero los niños, incluso los adolescentes, desean escuchar que sus padres están orgullosos de ellos.

Por ser tan poderoso, el elogio es una de las técnicas de crianza positiva en torno a las que se construyó el TLP. Es fácil, barato y eficaz. Cuando los elogios y el Programa de Recompensas se usan juntos, son aún más poderosos. Aprenderá más sobre los elogios en el Capítulo 5 del Manual para el Familiar de Apoyo.



¿Por qué debo recompensar a mi hijo por perder peso? ¿No es la pérdida de peso su propia recompensa?

Las recompensas son importantes para ayudar a que su hijo siga adelante.

La pérdida de peso no es su propia recompensa. Si lo fuera, las personas no tendrían tanto sobrepeso.

Incluso si su hijo pierde peso, necesitará su ayuda y apoyo. Necesitará elogios, ánimo y su participación activa. También necesitará asegurarse de que su hogar sea un ambiente más saludable.

He aquí por qué.

Para los niños es difícil comprometerse con un programa que cuesta mucho trabajo. Es aún más difícil cuando sus amigos no lo están haciendo.

Puede ser que a nadie en torno a su hijo le importe el comer sano. Es posible que usted y su familia sean el único apoyo con el que su hijo cuenta para hacer elecciones saludables respecto al estilo de vida.

Es probable que las recompensas sean particularmente importantes después de que su hijo haya perdido algo de peso y esté tratando de no volver a aumentarlo. No volver a aumentar el peso perdido puede ser difícil.

¿Sabía usted que muchas personas que pierden peso vuelven a aumentarlo dentro de unos cuantos meses? Es verdad.

Progresan. Se sienten bien por eso. Entonces dejan de hacer las cosas que les ayudaron a perder peso antes.

Eso nunca sucedería si la pérdida de peso fuera su propia recompensa.

Dejan de hacer las cosas porque es difícil mantener los cambios si no hay recompensas mientras se avanza.



Además, es demasiado importante como para correr riesgos. Perder peso no se trata sólo del aspecto físico de las personas. Se trata de ser sano de por vida. Se trata de cuidar de la diabetes.

Hay otra cosa.

No piense que usted está recompensando a su hijo. Piense que su hijo está ganando recompensas. Piense en lo difícil que es para su hijo intentar hacer lo correcto. Esforzarse en vivir una vida más saludable. Recordar esto tal vez le haga sentir bien respecto a las recompensas que su hijo está ganando.

Puntos y recompensas



¿Cómo funciona el sistema de puntos y recompensas?

Su hijo necesita llevar su Diario de Estilo de Vida a cada sesión para que el PAL pueda revisar sus metas.

Su hijo puede ganar 1 punto por cada día en el que ustedes tengan una reunión familiar. Los puntos por tener una reunión familiar no dependen de nada más.

Para calificar para el resto de los puntos, su hijo necesita perder 1 libra por semana. Si su hijo hace esto puede ganar:

- ▶ 1 punto por cada día en el que logre su meta calórica
- ▶ 1 punto por cada día en el que logre su meta para alimentos ROJOS
- ▶ 1 punto por cada día en el que logre su meta de actividad física VERDE

Si emplea todas las conductas y asiste a las reuniones familiares, esto significa que podría ganar hasta 4 puntos por día. Esto significa que es posible que su hijo gane hasta 28 puntos por semana, más que lo suficiente para una pequeña recompensa!



Cómo ganar puntos día a día

- ▶ Ya sea que su hija pierda peso o no, puede ganar 1 punto por día:
 - ▶ asistiendo a la reunión familiar
- ▶ Para ganar otros puntos su hija debe perder 1 libra cada semana. Si su hija hace esto, puede ganar 1 punto por día:
 - ▶ logrando su meta calórica
 - ▶ logrando su meta para alimentos ROJOS
 - ▶ logrando su meta de actividad física VERDE



Si es tan importante ganar puntos por hacer cambios de estilo de vida, ¿por qué tantos de los puntos dependen de la pérdida de peso? ¿No sería suficiente obtener puntos sólo por comportarse como debe?

Buena pregunta. Comportarse debidamente es muy, muy importante. Puesto que el cambio de conductas de estilo de vida conduce a la pérdida de peso, dicha pérdida demuestra que un niño realmente está cambiando las conductas clave. También es algo que se puede medir. Es evidencia objetiva de que su hijo realmente está haciendo los cambios anotados en su Diario de Estilo de Vida.

Ya que ganar puntos depende de la pérdida de peso, su hijo tiene un motivo para hacer los cambios en forma constante cada día. Las investigaciones demuestran que esto funciona mejor para la pérdida de peso que ganar puntos simplemente por comportarse debidamente. Los niños pierden más peso porque tienen algo especial en qué trabajar cuando logran sus metas al final de la semana.

Perder peso también ayudará a su hijo a sentirse bien consigo mismo. Puede señalar el peso que perdió y decir: "Lo hice. Fue difícil, pero es algo de lo que puedo sentirme orgulloso".



Si es tan importante que ganar puntos dependa de la pérdida de peso, ¿por qué debería mi hijo ganar puntos por tener reuniones familiares incluso si no pierde peso?

Otra buena pregunta. Hacer cambios importantes de estilo de vida realmente depende de que usted y su hijo trabajen juntos, en equipo. Un niño no puede hacerlo solo. La reunión familiar es la mejor forma en la que usted y su hijo pueden planear qué hacer para lograr estas metas. Si hace un buen trabajo al tener reuniones familiares todos los días, su hijo se encaminará y pronto comenzará a perder peso. También le da una oportunidad de practicar algunas técnicas de crianza positiva que aprenderá en el programa.



¿Quién lleva el registro de las metas que mi hija logra y los puntos que gana?

Su hija está a cargo de llevar el registro de las metas que logra. Necesita anotarlas en su Diario de Estilo de Vida y sumarlas cada semana. Si pierde peso ganará puntos por cada meta diaria que logre.

Si logra la meta de tener reuniones familiares todos los días, su hijo se encaminará y pronto comenzará a perder peso.

Su PAL repasará estas metas cada semana y llevará un registro oficial de todos los puntos y recompensas que su hijo gane. Su PAL también verificará cada semana si su hijo ha recibido la recompensa que se ha merecido.

Cómo ganar puntos extras mensualmente

Además de las recompensas que su hijo obtenga por lograr metas diarias al cambiar conductas de estilo de vida, también puede ganar puntos extras al lograr metas mensuales para la pérdida de peso.

Cada 4 semanas, su hijo tendrá la posibilidad de ganar 50 puntos por perder 4 libras en esas 4 semanas, o 25 puntos por perder 2 libras en esas 4 semanas.

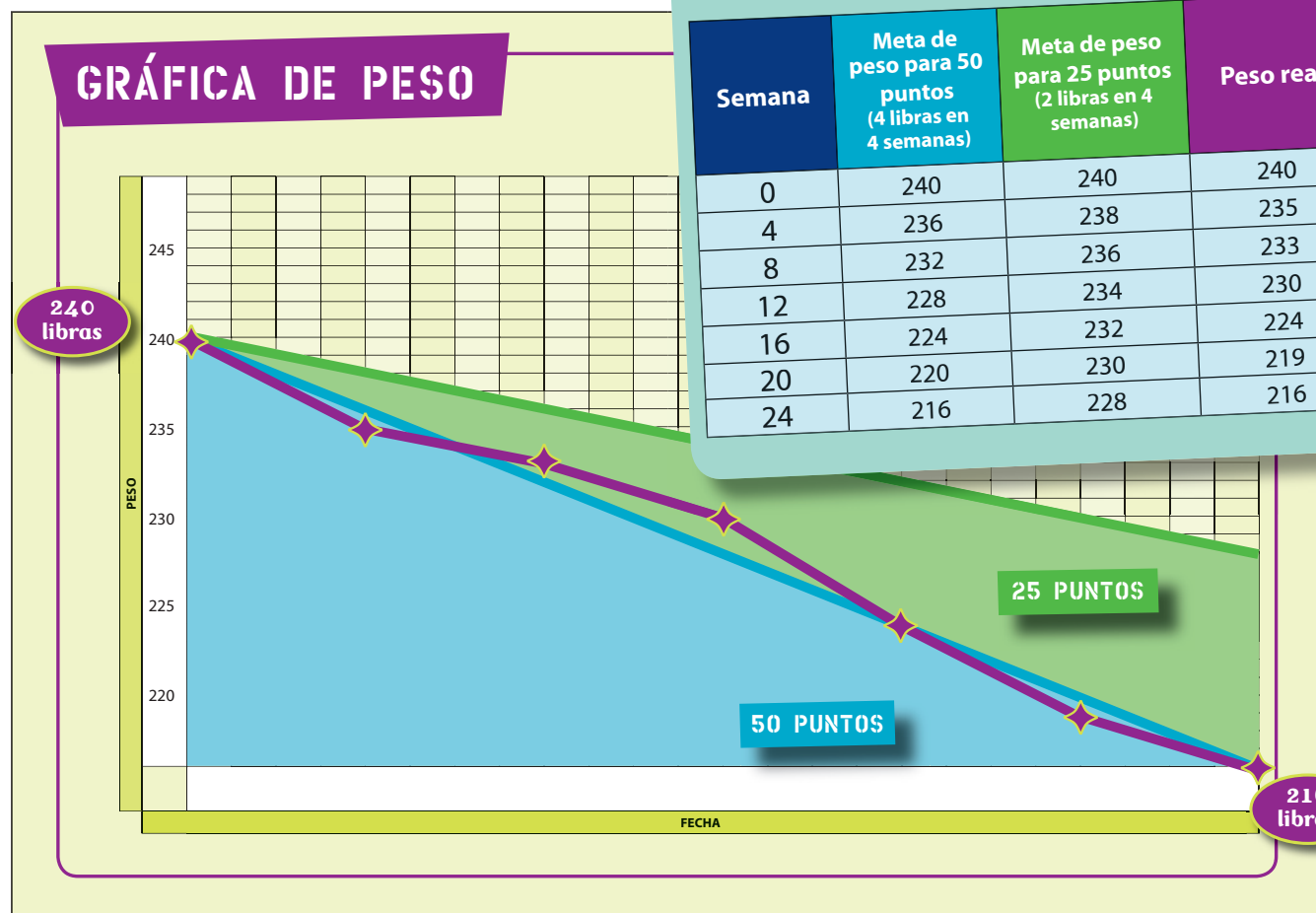
Su hijo puede sumar estos puntos mensuales extras a los otros puntos que haya ganado. También puede usar todos estos puntos para elegir recompensas en las que usted y su hijo se hayan puesto de acuerdo.

Su PAL les dará a usted y a su hijo una tabla con sus metas mensuales para la pérdida de peso. Asegúrese de animar a su hijo para que intente lograr estas metas.



Metas de Tyrone para la pérdida de peso

Semana	Meta de peso para 50 puntos (4 libras en 4 semanas)	Meta de peso para 25 puntos (2 libras en 4 semanas)	Peso real
0	240	240	240
4	236	238	235
8	232	236	233
12	228	234	230
16	224	232	224
20	220	230	219
24	216	228	216



Establezca las metas de su hijo para la pérdida de peso

¿Cuánto pesa su hijo ahora?

¿Qué pensaría si su hijo perdiera 24 libras en 6 meses?

¿Cuánto pesaría su hijo entonces? _____

¿Piensa que su hijo puede lograr esta meta?

____ Sí

____ Tal vez

____ No

¿Por qué? _____



¿Por qué dar puntos extras? ¿No significa recompensar a un niño dos veces por la misma cosa?

No, no es recompensar a su hija dos veces por la misma conducta. Primero su hija gana puntos por las conductas que le ayudan a perder peso. Luego gana puntos extras por no volver a aumentar el peso perdido.

Los puntos extras son importantes porque ayudan a su hija a no volver a aumentar el peso perdido. Si no pueden ganar puntos extras, a menudo los niños vuelven a aumentar el peso perdido. Luego lo vuelven a perder. Su peso permanece prácticamente igual porque siguen aumentando y perdiendo las mismas pocas libras.

Haga un menú de posibles recompensas para su hijo



Su PAL le dará una lista de muchas recompensas posibles que su hijo puede obtener. Estas recompensas han dado resultado para otras familias. Algunas pueden ser buenas para su hijo. Es una lista larga, pero es una buena manera de hacer que piense en las recompensas que podrían dar resultado para su hijo.

Marque las recompensas que aprueba para su hijo y agregue otras que a su hijo le gusten.

Asigne valores en puntos para cada recompensa: 25 puntos para las recompensas pequeñas, 50 para las medianas y 100 para las grandes. Si su hijo realmente está haciendo un buen trabajo, le llevará de 1 a 2 semanas obtener una recompensa pequeña. Obtener una recompensa mediana debería llevarle de 2 a 3 semanas; y debería llevarle alrededor de un mes ganar una recompensa grande.

Hable sobre la lista con su PAL. Después que haya revisado la lista de recompensas con su PAL, él o ella preparará su lista aprobada de recompensas posibles para compartir con su hijo.

Planificación de recompensas que su hijo puede obtener



¿Las recompensas no malcriarán a mi hija?

Es una pregunta razonable. Los padres a veces se preocupan de que las recompensas malcrien a sus hijos. ¿Por qué deberían los niños ser recompensados por hacer lo que saben que es correcto?

Perder peso es difícil. Cuesta mucho trabajo. Implica cambiar algunos hábitos que su hija posiblemente haya tenido toda la vida. Su hija necesitará mucho apoyo para hacer cambios que son difíciles.

Su hija necesitará su ayuda para tener éxito. Necesitará su ayuda para cambiar el ambiente en el hogar. Necesitará su aliento. Y lo necesitará a usted para ayudarle a ganar recompensas que la animarán a seguir adelante.

Pero puede hacer varias cosas para asegurarse de no malcriar a su hija.

En primer lugar, no ceda ante la presión. No acepte que su hija pueda obtener algo que usted normalmente no querría que tuviera. No acepte dar cosas que son demasiado caras.

Si acepta una recompensa que le costará dinero, asegúrese de hacerla valer los puntos suficientes para que su hija realmente tenga que trabajar para obtenerla. No se sienta presionado para dar algo que sea caro por sólo 25 ó 50 puntos.

Hablando de presión, nunca dé una recompensa que su hija no se haya merecido. Eso sería realmente malcriar a su hija. "Casi" no es lo suficientemente bueno. Su hija necesita saber realmente dónde está parada. Las recompensas deben ser merecidas, no regaladas. Cada semana su PAL le ayudará a decidir qué recompensas ha merecido su hija. Ayude a su hija a seleccionar recompensas que sean buenas para ella, recompensas que usted aprueba.

¿Por qué debería su hija ganar puntos extras por no volver a aumentar el peso perdido?

Porque perder peso y no volver a aumentarlo es un trabajo difícil y es una manera importante de manejar la diabetes.



¿Qué tipos de recompensas son buenas para dar, y cuáles debemos evitar?



Intente incluir muchas actividades saludables en la lista de recompensas. Seleccione actividades que desea que su hijo realice; por ejemplo, pasar tiempo con usted, salir a caminar o ir de excursión. Además de pasar tiempo con usted al mantenerse activos, otras buenas recompensas son actividades familiares, actividades con amigos y privilegios especiales en la casa.

No use como recompensa algo que ya intenta dar a su hijo de cualquier manera. Si está pensando en comprarle ropa nueva para el colegio, hágalo. No lo transforme en una recompensa.

Evite las recompensas que tengan que ver con la televisión, los videojuegos y la computadora porque fomentarían que su hijo sea sedentario. Estar sentado hace que sea más difícil perder peso.

Intente no usar dinero como recompensa, y tampoco use como recompensa regalos o actividades grandes o costosos. Esto podría resultarle caro a usted y envía un mensaje equivocado. Es mejor para los niños aprender que la obtención de privilegios especiales o el hacer cosas especiales con los demás son recompensas por actuar de manera responsable.

Cuando piense en eso, tenga cuidado con las recompensas que dan la impresión de que no cuestan dinero pero que de hecho sí cuestan. Por ejemplo, una fiesta de pijamas tiene costos ocultos por las meriendas y las posibles comidas. Algunas salidas a zoológicos y museos también pueden ser caras. Sin embargo, es posible que encuentre eventos menos costosos o gratuitos en su comunidad. Hable sobre esto con su PAL.

Tenga en cuenta las obligaciones y actividades diarias de su familia, su tiempo y compromisos. Si algo resulta demasiado difícil de programar, o afectaría las rutinas de otros miembros de la familia, no lo incluya en la lista de posibles recompensas.

Lista de deseos de Tyrone

Los padres de un niño en el TLP hicieron una lista de muchas recompensas que pensaron que a él le gustarían. Le dieron el menú de posibles recompensas entre las que podría elegir, y Tyrone pensó que podría trabajar de forma aplicada para obtener muchas de ellas.

Tyrone no eligió incluir todas las posibles recompensas seleccionadas por sus padres en su Tabla de Recompensas. A él no le interesaba obtener gafas de sol o materiales de arte como sus padres pensaron, por lo que no incluyó estas cosas en su Tabla de Recompensas. Sabía que siempre podía incluirlas más tarde si lo deseaba.

Tyrone quiso agregar otras recompensas. Sus padres aceptaron algunas de las recompensas que quería agregar. Pero pensaron que algunas recompensas no serían muy prácticas o adecuadas, y que algunas costarían demasiado.

Por ejemplo, Tyrone quería que 5 amigos pasaran la noche en su casa. Los padres de Tyrone le explicaron que en realidad no había suficiente espacio para que 5 personas más se quedaran a dormir, y además que alimentar a tantos amigos sería caro. Sin embargo, accedieron a que invitara a 3 amigos a pasar la noche.

Tyrone también quería ir a un juego de fútbol americano profesional. Sus padres le dijeron que ir a un juego de fútbol americano profesional sería demasiado caro, y que simplemente no podían costearlo. Después de hablar sobre eso acordaron que podría ir a un juego de béisbol profesional con un amigo. Eso, como dijeron, será más accesible.

Tyrone pidió un teléfono celular como una de sus recompensas. Los padres de Tyrone no pensaron que era una buena idea para él. Señalaron que los teléfonos celulares eran caros y que hablar por teléfono a menudo distrae a los adolescentes de sus actividades más importantes. Tyrone se sintió desilusionado pero comprendió que sus padres tenían buenas razones para todas sus decisiones.

Posibles recompensas	Valor en puntos	Tyrone acepta
Actividades educativas		
Pasar el día en el museo	100	OK
Paseo a la librería para comprar un libro	50	OK
Actividades familiares		
Campamento con la familia	100	OK
Paseo familiar en bicicleta a algún sitio nuevo	25	OK
Ayudar a papá a trabajar en el automóvil	25	OK
Jugar juegos de mesa con la familia	25	OK
Amigos		
Ir a jugar boliche	25	OK
Ir al cine con amigos	50	OK
Invitar a 3 amigos a pasar la noche	50	OK
Quedarse a dormir en el hogar de un amigo	25	OK
Ir al centro comercial con amigos	25	OK
Atracciones locales y eventos culturales		
Ir a montar a caballo con mamá y un amigo	100	OK
Paseo al zoológico	50	OK
Paseo en cámara flotadora por el río	100	OK
Privilegios especiales en el hogar		
Elegir una película para mirar con la familia	25	OK
Ganar un "cupón" para que no tuviera que hacer las tareas domésticas por un día	50	OK
Tiempo extra al teléfono con amigos	25	OK
Materiales de arte	50	
Un pez para su acuario	50	OK
Una nueva pelota de baloncesto	100	OK
Gafas de sol nuevos	50	
Redecorar su habitación	100	OK
Quedarse levantado hasta tarde un día que no haya escuela	25	OK
Eventos deportivos y actividades especiales		
Asistir a un juego de béisbol profesional	100	OK
Ir a un parque de diversiones	100	OK

Recompensas de 25 puntos	Fecha en que se obtuvo la recompensa
Elegir una película para mirar con la familia	
Paseo familiar en bicicleta a algún sitio nuevo	
Ir a jugar boliche	
Ayudar a papá a trabajar en el automóvil	
Jugar juegos de mesa con la familia	
Quedarse a dormir en el hogar de un amigo	
Quedarse levantado hasta tarde un día que no haya escuela	
Ir al centro comercial con amigos	
Tiempo extra al teléfono con amigos	
Recompensas de 50 puntos	
Un pez para su acuario	
Ir al cine con amigos	
Invitar a 3 amigos a pasar la noche	
Paseo a la librería para comprar un libro	
Paseo al zoológico	
Ganar un "cupón" para que no tuviera que hacer las tareas domésticas por un día	
Recompensas de 100 puntos	
Asistir a un juego de béisbol profesional	
Campamento con la familia	
Una nueva pelota de baloncesto	
Ir a montar a caballo con mamá y un amigo	
Redecorar su habitación	
Pasar el día en el museo	
Paseo en cámara flotadora por el río	
Ir a un parque de diversiones	

Tabla de Recompensas de Tyrone

Tyrone anotó todas las recompensas que acordó con sus padres. Aunque se sintió desilusionado por no poder obtener un teléfono celular y por no ir a un juego de fútbol profesional, entendió por qué sus padres no aprobaban esas recompensas. Se alegró porque tenía muchas recompensas que podía obtener, incluyendo invitar a 3 amigos a pasar la noche y la posibilidad de ir a un juego de béisbol profesional. Supo que trabajaría de forma aplicada para obtener las recompensas de su lista. Le dijo a su amigo que estaba seguro de lo que pediría como su primera recompensa: un paseo familiar en bicicleta a un sitio nuevo.



¿Por qué debe elegir recompensas mi hijo? Yo podría decidir.

Cada persona es diferente. Lo que puede ser una recompensa para una persona puede no serlo para otra. Lo que motiva a un niño puede no motivar a otro.

Usted quiere **motivar a su hijo**.

Por eso es realmente importante que **ofrezca recompensas por las que su hijo desee trabajar**.

Es por eso que su hijo necesita escoger algunas recompensas que le gustarían.

Por supuesto que usted debe aprobar las recompensas.

Es por eso que escogió las recompensas que puso en el menú de posibles recompensas de su hijo.

Obtener recompensas en el camino hacia la realización de cambios de estilo de vida recuerda a su hijo que las cosas buenas provienen de hacer esos cambios. Cuando elogia a su hijo por ganar puntos, en realidad lo está elogiando por haber progresado.



Cómo hacer una Tabla de Recompensas



¿Cómo empezamos a elaborar una Tabla de Recompensas?

Marque las recompensas que desea dar a su hijo en la lista que le dé su PAL. También siéntase en la libertad de agregar sus propias ideas.

Dé a su hijo la lista de posibles recompensas y anímelo a escoger las recompensas que le gusten.

Anime a su hijo a incluir más actividades que cosas. Usted quiere que su hijo sea recompensado obteniendo la oportunidad de hacer cosas, no sólo obteniendo cosas.

Después de haberse puesto de acuerdo sobre algunas recompensas, usted y su hijo necesitarán decidir cuántos puntos se necesitarán para obtener cada recompensa. Asegúrese de que haya algunas recompensas que su hijo pueda obtener en aproximadamente una semana, algunas que le lleve varias semanas obtener, y unas pocas que le lleve un mes o más obtener.

Intente hacerlo divertido. Y haga saber a su hijo que no tiene que detenerse en ese momento. Puede seguir agregando cosas a la Tabla de Recompensas siempre que tenga nuevas ideas en las que los dos estén de acuerdo.



Cómo hacer una Tabla de Recompensas

En una reunión familiar, revise las recompensas que su hijo escogió del menú de posibles recompensas que le dio. Diga a su hijo que ponga sus iniciales o que escriba OK junto a cada recompensa que le gustaría incluir. Si su hijo tiene otras ideas, escuche sus sugerencias. Si está de acuerdo con su hijo sobre una sugerencia, póngala en la lista. Si no está de acuerdo, hable de ello con su hijo y vea si puede cambiar por algo en que los dos estén de acuerdo. Asegúrese de no agregar una recompensa con la que no esté de acuerdo.

Después de haberse puesto de acuerdo con su hijo sobre una recompensa y su valor en puntos, su hijo puede anotarla en su Librillo del Programa de Recompensas TLP. Esta será la Tabla de Recompensas oficial de su hijo.



Una cosa más. No use los alimentos como recompensa. Algunos padres no se dan cuenta de esto y dicen cosas como: "Después que limpies tu habitación podrás tomar helado".

Recompensar a los niños con alimentos no es una buena idea por varias razones. Los alimentos que se usan como recompensas a menudo no son saludables. Usar alimentos como recompensas fomenta el comer en exceso. Queremos que los niños coman alimentos saludables cuando tienen hambre.



¿Qué debo hacer cuando mi hijo quiere una recompensa que no puedo darle?

Sea honesto respecto a sus razones.

Sea honesto, pero primero escuche e intente ayudar a su hijo a pensarlo con usted.

Pida a su hijo que divida la recompensa en todas sus partes. ¿Cuánto tiempo le llevaría? ¿Cuánto costaría? ¿Cuáles son los costos ocultos? ¿Se necesitaría transporte? ¿Qué podría salir mal?

Pregunte a su hijo por qué desea la recompensa. ¿Qué es lo más importante respecto a lo que su hijo desea? ¿Es en verdad una posibilidad de hacer algo especial con sus amigos, o realmente desea ver un juego de fútbol profesional? ¿Estaría bien ir a un juego con usted y no llevar a sus amigos? ¿O preferiría elegir otra cosa para hacer con ellos, algo que usted apruebe?

Si la recompensa llevaría demasiado de su tiempo, dinero o energía, dígalos. Esto es la parte honesta. Usted tiene sus límites también, y su hijo necesita aprender a respetarlos.

Si piensa que una recompensa que su hijo desea no es apropiada para un niño de su edad, manténgase firme.

Pero no se enoje si su hijo trata de discutir con usted. Manténgase tranquilo. Sea práctico, pero sea firme con sus límites.

Luego sugiera que su hijo piense en algunas recompensas más pequeñas y prácticas. Explíquele que desea que obtenga recompensas con frecuencia, por lo que es preciso que las opciones sean realistas.

No olvide elogiarlo. El elogio de un padre o una madre es una de las mejores recompensas que un hijo pueda obtener. Es gratis y fácil de dar. Y puede darse una y otra vez. Los niños nunca se cansan de escuchar "¡Buen trabajo!"



¿Cuándo debo dar una recompensa a mi hijo?

Tan pronto como pueda después de que usted, su hijo y el PAL hayan acordado que se la ha merecido.

Es importante que lo haga rápido porque eso es lo que motivará a su hijo a seguir trabajando de forma aplicada. Si una recompensa se tarda demasiado, probablemente su hijo se desanime y no crea que usted en verdad vaya a hacerlo.

Por supuesto, nunca debe dar una recompensa hasta que su hijo se la haya merecido. Eso haría fracasar todo el propósito de dar recompensas por hacer cambios de estilo de vida.





¿Qué debo hacer si mi hija se porta mal de alguna otra manera después de obtener una recompensa? No quiero recompensar la mala conducta.

Tiene razón. No debe recompensar la mala conducta.

Pero también desea ser coherente respecto al uso del Programa de Recompensas TLP. A fin de que funcione, es importante que si su hija gana puntos por comportarse de forma sana, reciba cada recompensa que merece en el programa TLP; incluso si se porta mal en otros aspectos de su vida, por ejemplo en su relación con su hermano o dejando de hacer las tareas del hogar.

Si su hija hace algo mal en otro aspecto de su vida, no cancele su recompensa del TLP. Deje en claro que está recompensando su progreso en el logro de sus metas alimentarias y de actividad física. Pero sí encuentre otro modo de lidiar directamente con la mala conducta. Puede aprender más sobre cómo establecer consecuencias al leer los Capítulos 5 y 17 del Manual para el Familiar de Apoyo.



¿Qué debo hacer si mi hijo desea cambiar algunas de las recompensas de la tabla? ¿Está bien esto?

Claro que sí. De hecho es una gran idea.

Los intereses de su hijo cambiarán a medida que madure, a medida que cambien las estaciones del año, las amistades y los intereses. Usted desea que su hijo tenga la mejor lista de recompensas posible de donde escoger porque desea que estas recompensas lo motiven para que siga haciendo cambios saludables de estilo de vida. Esto quiere decir que será necesario que la Tabla de Recompensas cambie para que esté actualizada según los intereses cambiantes de su hijo.

Sugerimos que usted y su hijo actualicen la Tabla de Recompensas cada dos o tres meses. Por supuesto, muchas probablemente queden iguales, pero no todas.

Las reglas permanecen cuando actualiza la Tabla de Recompensas. Usted y su hijo deben ponerse de acuerdo sobre todas las recompensas y sus valores en puntos antes de anotarlas en la tabla. Si no pueden ponerse de acuerdo, no podrá ser una recompensa.

Recompéñese a usted mismo

Si usted está haciendo cambios saludables de estilo de vida, puede ayudarse a sí mismo estableciendo un sistema de recompensas para usted. Hágalo de la misma manera que ayudó a su hijo a hacerlo. Haga una lista de algunas maneras en que le gustaría recompensarse, asígneles puntos y comience a ganarse esos puntos.

Puede hacer que sus amigos y su familia lo ayuden. Por ejemplo, puede hacer que su pareja acepte ir al teatro o a un evento deportivo cuando logre una meta, o puede pedir a un amigo que lo acompañe a una noche de baile después de lograr una meta. Tómese un tiempo ahora para hacer una lista con algunas recompensas que le gustaría darse:



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

A large blue rectangular area with horizontal lines, intended for writing questions. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width and height.

