

Consejos para el

Mantenimiento del Estilo de Vida

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué es la Fase de Mantenimiento del Estilo de Vida? ¿Por qué se llama “mantenimiento”?

Es la 2ª fase del programa. Mantenimiento significa continuar con su progreso. Usted y su hijo mantendrán su progreso empleando conductas sanas de alimentación y actividad. Mantener estas conductas sanas de estilo de vida ayudará a su hijo a:

- ▶ Controlar la diabetes.
- ▶ Mantenerse en su peso actual, si es lo que decide hacer.
- ▶ Continuar perdiendo peso, si es lo que decide hacer.

Para usted mantenimiento significa continuar:

- ▶ Ayudando a su hijo a perder peso y controlar la diabetes.
- ▶ Empleando conductas sanas usted mismo.
- ▶ Manejando su propio peso, si está participando plenamente.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué cambiará?

Muchas cosas se mantendrán iguales. Usted y su hijo seguirán empleando las conductas sanas que han empleado hasta ahora. Asegúrese de que su hijo entienda esto.

Los capítulos son más cortos. Se llaman “módulos”. Ya ha aprendido muchísimo sobre conductas sanas de alimentación y actividad. No le tendremos que decir tantas cosas acerca de eso. Usted y su hijo tendrán que leer menos cosas.

Cada módulo tendrá hojas de ayuda con actividades para que usted y su hijo realicen. Repase estas hojas de ayuda con su hijo en las reuniones familiares. Esto ayudará a su hijo a aprender habilidades importantes.

Usted y su hijo se reunirán con su PAL personalmente cada dos semanas. Su PAL estará allí para ayudar. Pero usted y su hijo harán más cosas solos. Ambos han aprendido mucho durante los últimos 6 meses. Han cambiado muchos hábitos. Ambos están listos para este próximo paso.

Usted y su hijo se prepararon para este cambio elaborando un plan con su PAL.

Su PAL querrá saber el resultado. ¿Hubo alguna sorpresa? ¿Qué salió bien? ¿Qué le gustaría manejar mejor?

Piense en estas preguntas durante las próximas dos semanas. Hable con su hijo sobre ellas. Haga algunas notas que le ayuden a recordar lo que quiere comentar con su PAL.

¿Cuáles serán nuestras metas durante la fase de mantenimiento?

Las metas cambian muy poco. Su hija continuará empleando las mismas conductas sanas de estilo de vida. Usted la apoyará. Esto la ayudará a perder peso y a manejar la diabetes. Pero habrá menos conductas de las cuales llevar un registro. Su hija tendrá 4 metas clave durante la Fase de Mantenimiento del Estilo de Vida.

¿MANTENIMIENTO?



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cambios en el programa TLP
- ▶ Por qué su función es tan importante ahora
- ▶ Qué hacer si su hijo aumenta de peso
- ▶ 4 metas clave de la Fase de Mantenimiento



Su hija:



- ⊙ Limitará los alimentos **ROJOS**
- ⊙ Aumentará la actividad **VERDE**
- ⊙ Hará reuniones familiares
- ⊙ Llevará un registro del peso

Llevar un registro del peso es una nueva meta. Pero no es una nueva conducta. Su hija lo ha estado haciendo durante todo este tiempo. Lo que es diferente es que ahora es una meta. Ahora ganará puntos por hacerlo.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué más será diferente para mi hijo?

El cambio principal es que su hijo aprenderá a ser su propio entrenador. Aprenderá a ser más responsable. Ése es el mayor cambio y su mayor desafío. El desafío para usted es ayudarlo a aprender a hacer esto.

Algunas veces su hijo podría usar un Diario de Estilo de Vida distinto. Puede hablar de esto con el PAL. Si su hijo usa el nuevo Diario no tendrá que anotar todos los alimentos que come. No tendrá que anotar las calorías de cada alimento. Llevar un registro de los alimentos ROJOS únicamente le tomará

Si usted también está intentando hacer cambios saludables de estilo de vida, estas metas podrán ayudarles a los dos.

menos tiempo.

Debería obtener los mismos resultados. Si usted come menos alimentos ROJOS ingerirá menos calorías.

Algo más puede ser diferente. Puede que su hijo tenga una meta de peso diferente.

- ▶ Puede que su hijo decida perder una libra por semana.
- ▶ Puede que su hijo decida perder menos peso por semana.
- ▶ Puede que su hijo decida mantenerse en su peso actual, si ha logrado su meta de pérdida de peso y está en un nivel de peso saludable. Su PAL sabrá cuál es ese nivel.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué más será diferente para mí?

Mantenerse en contacto con su hija será más importante que antes. Usted y su hija no se reunirán con el PAL todas las semanas. Hablar por teléfono no es lo mismo que reunirse. Por lo tanto, su hija necesitará su apoyo más que nunca. Es clave para que tenga éxito.

Use las reuniones familiares para ayudar a su hija. Reúnase *al menos* una vez por semana. Reunirse con más frecuencia puede resultar útil. Reúnase con su hija varios minutos todos los días. Pregúntele cómo van las cosas. Pregunte a su hija cómo se siente. Esté preparado para ayudarla a lidiar con los obstáculos.

Su hija quiere tener un buen comienzo. Mantenerse en contacto con ella la ayudará a lograrlo.

Mantener conductas sanas de estilo de vida ayudará a su hijo a perder peso y a controlar la diabetes.

¿Por qué es tan importante para mi hija pesarse todas las semanas?

LOS PADRES PREGUNTAN:

Mostrará lo bien que le está yendo a su hija. Debería pesarse al menos una vez por semana. Esto les dará a usted y a su hija información actualizada.

- ▶ Si su hija se mantiene en el mismo peso o continúa perdiendo peso, puede estar seguro de que está haciendo muchas cosas bien.
- ▶ Si su hija aumenta un poco de peso sabrá que necesita volver a encaminarse, quizá reduciendo los alimentos ROJOS, quizá realizando más actividad VERDE, quizá haciendo ambas cosas.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué debo hacer si mi hijo aumenta de peso?

- ▶ No se asuste.

Aumentar de peso es algo que puede suceder fácilmente durante un cambio como éste. No es lo que usted quiere, pero puede suceder. Es una pista de que su hijo no está haciendo algo tan bien como querría.

Alicia estaba en el Programa de Estilo de Vida TODAY. Lugeo estaba comenzando la fase de mantenimiento. Le estaba yendo bien. Pero estaba ansiosa por el hecho de no reunirse con su PAL personalmente todas las semanas. También se sentía presionada en la escuela porque tenía dos pruebas importantes. Aun así, se pesó. Sabía que estaba haciendo lo correcto.

Y entonces se molestó. ¡Descubrió que había aumentado 2 libras esa semana!

Habló con su madre sobre lo desilusionada que estaba. Su madre la tranquilizó. “Es normal aumentar un poco de peso. Te puede pasar cuando estás haciendo un cambio como éste. Lo importante es volver a encaminarse en seguida”, le dijo. “Vayamos a mirar tu registro”.

Notaron que Alicia había estado comiendo más meriendas ROJAS de lo normal en la escuela. Alicia dijo que eso había pasado porque estaba preocupada por las pruebas.

Alicia y su madre elaboraron un plan. La próxima semana llevaría frutas y verduras para merendar en la escuela. No comería meriendas de las máquinas dispensadoras. Alicia se sintió mejor. Estaba segura de que pronto podría volver a tenerlo todo bajo control.

► Determine lo que es.

Puede haber habido otros momentos en que su hijo haya aumentado de peso. ¿Qué hizo en ese momento? Usted, su hijo y su PAL descubrieron qué fue lo que salió mal. Usted descubrió qué era lo que debía hacer para volver a encaminarse. Eso es lo que debe hacer ahora. Use el Diario de Estilo de Vida para guiarse.

► Comience con las *conductas alimentarias*.

¿Qué tan bien manejó su hijo los tamaños de las raciones, las calorías y los alimentos ROJOS? Si no los manejó tan bien, éste es un buen lugar para comenzar.

Si su hijo está usando el diario más pequeño es posible que necesite volver a usar al Diario de Estilo de Vida regular. Puede que necesite anotar todos los alimentos que come y las calorías de esos alimentos. Esto lo ayudará a volver a encaminarse.

► Considere la *actividad física*.

¿Está su hijo haciendo suficiente actividad VERDE? Si no es así, ¿qué puede hacer para volver a encamilarlo? ¿Y la actividad ROJA? ¿Pasó su hijo demasiado tiempo frente a la computadora o a la televisión?

► Ayude a su hijo a elaborar un plan para volver a encaminarse.

Animelo para que lo cumpla. Demuéstrele interés. Asegúrese de hacer muchas reuniones familiares.

Consejos para pesarse

Repase estos consejos con su hijo:

- Péstate todos los días a la misma hora.
- Péstate el mismo día (o días) de la semana.
- Compara tu balanza con la balanza de tu PAL. Pueden ser algo distintas. No importa. Sólo debes saber cuál es la diferencia.
- Haz una gráfica de tu peso. Esto te mostrará una perspectiva general.
- Presta atención a los patrones de cambio de peso a lo largo de *algunas semanas*.



¿Cómo ayudó a Alicia su madre?

¿Podría usted hacer algo así para ayudar a su hijo?

No se asuste si su hijo aumenta de peso. Simplemente intente averiguar qué fue lo que salió mal. Luego elabore un plan para volver a encamilarlo.

¿Cómo podemos tener un buen comienzo?

- ▶ Haga las cosas simples. Ayude a su hija a concentrarse en una o dos conductas. Hágalas hasta que ella realmente las tenga incorporadas. Concentrarse en algo en especial es una excelente manera de aprender nuevos hábitos, cambiar viejos hábitos y mantener su entusiasmo.

¿En qué debe concentrarse ahora? Eso debe decidirlo usted junto a su hija. Le sugerimos que incluya pesarse y llevar una gráfica del peso al menos una vez por semana. Si su hija no está aumentando de peso, entonces está haciendo otras cosas bien.

Cómo ayudar a su hijo a mantener el progreso

Anime a su hijo a:

- ▶ Pesarse todas las semanas.
- ▶ Limitar los alimentos ROJOS.
- ▶ Realizar actividad VERDE.
- ▶ Volver a encaminarse después de haber aumentado de peso.

- ▶ Haga las cosas simples. Concéntrese únicamente en una o dos cosas a la vez. Elija una sola conducta alimentaria. Elija una sola actividad física. Eso ayudará a su hija a tener la mayor cantidad de éxito en seguida. Puede construir sobre eso.

Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Pésese todas las semanas.
- ▶ Use su peso para guiarse.
- ▶ Limite sus alimentos ROJOS.
- ▶ Realice actividad VERDE.



Consejos para el Mantenimiento del Estilo de Vida

La meta de peso de su hijo

Perder peso ayuda a manejar la diabetes. Conocer las metas de peso de su hijo le ayudará a mantenerse concentrado en ayudar a su hijo a continuar progresando durante la fase de mantenimiento.

<input type="text"/>	El peso de su hijo al comienzo del programa
<input type="text"/>	El peso actual de su hijo
<input type="text"/>	Cuánto ha cambiado el peso de su hijo
<input type="text"/>	La meta de peso de su hijo
<input type="text"/>	Si su hijo quiere seguir perdiendo peso, ¿cuánto le gustaría perder por semana?

¿Por qué es tan importante pesarse al menos una vez por semana?



¿Cuáles son las 4 metas clave para su hijo ahora?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

En qué debe enfocarse especialmente su hijo

¿A qué debería prestarle especial atención en este momento? En la columna de la izquierda, marque cualquier conducta que a su hijo le resulte difícil mantener en este momento. En la otra columna, escriba qué hace que sea tan difícil mantener esa conducta.

Sea lo más específico que le sea posible. Por ejemplo, si limitar los alimentos ROJOS es difícil porque su hijo habitualmente pasa por un restaurante de comida rápida después de la escuela, escríbalo. O si su hijo bebe muchas gaseosas, también escríbalo. Si su hijo no tiene el Diario de Estilo de Vida al día, escríbalo. Su hijo relleno una tabla como ésta. Compare lo que usted piensa con lo que piensa su hijo.

	Meta	Obstáculo
<input type="checkbox"/>	Limitar los alimentos ROJOS	
<input type="checkbox"/>	Aumentar la actividad VERDE	
<input type="checkbox"/>	Hacer reuniones familiares	
<input type="checkbox"/>	Llevar un registro del peso	

Ahora escriba algunas cosas que podría hacer para ayudar a su hijo a lograr las metas que son difíciles en este momento.

1. Para ayudarlo a limitar los alimentos ROJOS, podría _____
2. Para ayudarlo a aumentar la actividad VERDE, podría _____
3. Para ayudarlo a aprovechar mejor las reuniones familiares, podría _____
4. Para asegurarme de que mi hijo se pese una vez por semana y lleve una gráfica de peso, podría _____

Consejos para el Mantenimiento del Estilo de Vida

Su meta de peso

- Su peso al comienzo del programa
- Su peso actual
- Cuánto ha cambiado su peso
- Su meta de peso
- Si usted quiere seguir perdiendo peso, ¿cuánto peso le gustaría perder por semana?

Enfoque especial

¿A qué debería prestarle especial atención en este momento? En la columna de la izquierda, marque cualquier conducta que le resulte difícil mantener en este momento. En la otra columna, escriba qué hace que sea tan difícil mantener esa conducta. Sea lo más específico que le sea posible.

	Meta	Obstáculo
<input type="checkbox"/>	Limitar los alimentos ROJOS	
<input type="checkbox"/>	Aumentar la actividad VERDE	
<input type="checkbox"/>	Obtener apoyo de los demás	
<input type="checkbox"/>	Llevar un registro del peso	

Ahora escriba algunas cosas que podría hacer para lograr sus metas.

1. Para limitar los alimentos ROJOS, podría _____
2. Para aumentar la actividad VERDE, podría _____
3. Para obtener el apoyo de los demás, podría _____
4. Para asegurarme de pesarme una vez por semana y llevar una gráfica de mi peso, podría _____

Su desafío

Algunas personas se sienten muy motivadas por el desafío de intentar perder peso. Otras se preocupan por lo difícil que puede ser. Y usted, ¿cómo se siente al respecto?

¿Qué parte del desafío le motiva más? ¿Por qué?

¿Qué parte del desafío le preocupa más? ¿Por qué?

Consejos para el Mantenimiento del Estilo de Vida

¿Qué es la Fase de Mantenimiento del Estilo de Vida?

Es la 2ª fase del programa. Significa mantener el progreso continuando con las mismas conductas saludables de alimentación y actividad.

Esto ayudará a su hijo a:

- ▶ Controlar la diabetes
- ▶ Mantenerse en su peso actual, si es lo que decide hacer
- ▶ Continuar perdiendo peso, si es lo que decide hacer



¿Cuáles son las metas de mi hijo en este momento?

Hay **4 metas clave**. Su hijo:

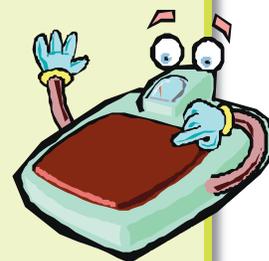
- ⊙ Limitará los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentará la actividad VERDE
- ⊙ Hará reuniones familiares
- ⊙ Llevará un registro del peso



Siga pesándose y llevando la gráfica de peso.

Su hijo debería pesarse y anotar su peso en la gráfica de su peso al menos una vez por semana.

- ▶ Si su hijo continúa perdiendo peso, puede estar seguro de que continúa con sus conductas sanas de estilo de vida.
- ▶ Si su hijo se mantiene en el mismo peso sin volver a aumentar, continúa haciendo bien la mayoría de las cosas.
- ▶ Si su hijo aumenta un poco de peso, sabrá que necesita volver a encaminarse.



ENFOQUE ESPECIAL

¿Cómo podemos tener un buen comienzo?

Asegúrese de que su hijo:

- ▶ Elija una conducta alimentaria en la cual concentrarse en este momento.
- ▶ Elija una actividad VERDE en la cual concentrarse en este momento.
- ▶ Elabore un plan para mantener cada una de esas conductas.
- ▶ Obtenga apoyo de su parte para que:
 - ▶ Se pese y anote su peso en la gráfica de peso al menos una vez por semana.
 - ▶ Logre las metas alimentarias y de actividad.