

Convierta situaciones de alto riesgo en éxitos personales



¿Qué son las situaciones de alto riesgo?

Una situación de alto riesgo puede ser cualquier cosa que dificulte que usted o su hijo coma de forma sana o realicen actividades VERDES.

Los restaurantes de comida rápida son riesgosos para la mayoría de las personas. También lo son las celebraciones basadas en la comida. El mal clima puede hacer que sea difícil realizar actividades VERDES. Las pruebas, los trabajos escritos y la presión adicional en la escuela son situaciones de alto riesgo para muchos niños. También lo es una pelea con un amigo, estar con un amigo que sólo desea ver televisión o ser excluido de un plan que hicieron otros amigos. Los cambios en el horario diario también pueden ponerle en riesgo.



Situaciones como éstas pueden ponerlos a usted y a su hijo en riesgo de comer en exceso. Pueden ponerlos en riesgo de no realizar actividad física. Pueden hacer que sea difícil controlar el peso. Pueden hacer que sea difícil mantenerse sano. Intente hacer una lista de las

situaciones de alto riesgo que usted y su hijo enfrentan con mayor frecuencia. Éstas son situaciones para las cuales es mejor planificar de antemano.



¿Cómo puede ser positiva una situación de alto riesgo?

Puede serlo si aprende a manejarla. Puede serlo si planifica de antemano. Aprender a enfrentar un desafío aumenta la confianza. Ayuda a adquirir destrezas para hacerlo una y otra vez. Por lo tanto, cada vez que usted o su hijo superan un desafío de alto riesgo, mejoran sus destrezas. Aumentan su confianza. Se sienten mejor con ustedes mismos. Así es cómo un desafío de alto riesgo puede convertirse en un éxito personal.



¿Qué puedo hacer para convertir una situación de alto riesgo en un éxito personal para mi hijo o para mí?

Manejar situaciones de alto riesgo ayudará a su hijo a lograr 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDES
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

Planifíquela cuidadosamente, de antemano y detalladamente. Ya sea una situación que enfrente usted o su hijo, la abordan de la misma manera.

- ▶ Use su experiencia cuando planifique de antemano. Use su imaginación. ¿Cuáles son sus metas para las situaciones de alto riesgo? Anótelas. ¿Qué puede ser un obstáculo? ¿Qué podría salir mal? Anótelas.
- ▶ Luego, use sus destrezas para resolver problemas con cada obstáculo posible. ¿Recuerda los 6 pasos? Identifique los obstáculos específicos. Considere las posibles soluciones. Compare las

Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo identificar situaciones de alto riesgo para su hijo
- ▶ Cómo planificar detalladamente y de antemano para las situaciones de alto riesgo
- ▶ Cómo usar los errores para mejorar su siguiente plan



Usted y su hijo pueden aprender a manejar situaciones de alto riesgo. Sólo tienen que prepararse y seguir intentándolo. La clave, por supuesto, es asegurarse de aprender a tener éxito.

soluciones. Elabore un plan. Pruebe el plan. Y evalúe cómo funcionó.

Supongamos que su hija tiene por delante una semana difícil en la escuela. Quizá tenga un trabajo escrito grande, y quizá tenga que estudiar para algunas pruebas. ¿Cómo puede manejarlo e incluso así lograr su meta de actividad VERDE? Puede darse por vencida. Puede decirse a sí misma: "Es imposible lograr mi meta de

Cuando un obstáculo bloquea su ruta, la resolución de problemas le ayuda a ser flexible. Le ayuda a encontrar otro modo de lograr su meta.

Si se va a reunir con amigos en un restaurante de comida rápida, ¿qué va a comer exactamente? ¿Comerá una ensalada o un emparedado de pollo a la parrilla, sin mayonesa? ¿O sólo beberá una gaseosa dietética? ¿Qué dirá cuando un amigo le sugiera comer una hamburguesa con queso? ¿Le dará demasiada vergüenza decir "No"? ¿Sentirá que no forma parte del grupo si dice "No"? ¿Cómo manejará sus sentimientos?

Si está planeando realizar actividad física, planifique empacar toda su ropa para hacer ejercicio, sus zapatillas y hasta sus medias. ¿Necesita una botella de agua? ¿Cómo llegará hasta allí? ¿A qué hora comenzará? ¿Le pedirá a alguien que lo acompañe? ¿A quién?

actividad VERDE. No puedo hacer 30 minutos de actividad VERDE por día y además hacer lo que necesito para la escuela".

O puede abordarlo de otra manera. Puede planear tomarse un recreo cada hora. Puede darle la vuelta a la manzana, aunque sólo por 10 minutos. Pero le aportará algo de ejercicio. Le ayudará a concentrarse mejor cuando vuelva al trabajo. También puede hacer actividad física adicional durante el fin de semana. Incluso si no puede hacer 30 minutos de actividad física cada día de la semana, puede promediar 30 minutos por día durante la semana. Ésa es una manera de lograr su meta de 200 minutos por semana.

► Planifique los detalles. Pensar en los detalles hace que sea más probable que el plan funcione. Imagínese a usted o a su hija poniéndolo en práctica. Cuantos más obstáculos vea de antemano, mejor. Cuantos más detalles planifique de antemano, más probable será que se sienta confiado. Y más probable será que pueda manejar los

desafíos que enfrente.

► Vigile a su hija. Ofrézcale apoyo. Ofrézcale consejos.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Qué debo hacer cuando fracaso ante una situación de alto riesgo? ¿Qué debo hacer si mi hija fracasa? Ésa no es manera de sentirse triunfador.

No, pero puede serlo. Todo depende de cómo maneje el "fracaso". Lo más importante es aprender a manejar situaciones de alto riesgo, sin considerarlas algo blanco o negro, ganar o perder. No lo son. Aprender a manejar situaciones de alto riesgo es un *proceso*. Es como aprender a andar en bicicleta, a encestar o a batear una pelota. Es un *proceso* que lleva su tiempo y requiere esfuerzo permanente.

Escoja una situación de alto riesgo que usted o su hija hayan enfrentado. Pregúntese qué salió bien. Las cosas que salen bien son sus pequeños triunfos. Puede repetir esos pequeños triunfos la próxima vez que enfrente una situación similar. Pregúntese qué salió mal. Sea tan específico como le sea posible. Probablemente no todo salió mal. ¿Qué obstáculos

Tyrone estaba molesto consigo mismo. Había comido muchas meriendas ROJAS en una fiesta. Pensó en eso de antemano. Hasta había hecho un plan para que no sucediera. Pero igual lo hizo. Eso fue lo que lo hizo sentirse tan desanimado.

Habló con sus padres en la reunión familiar. Su padre señaló algunas cosas que dieron resultado. Tyrone había pedido a la anfitriona que tuviera comidas saludables para comer, y las había. “Esa parte de tu plan dio resultado”, le dijo. “Y comiste frutas y verduras en la fiesta, tal como lo habías planeado. Esa parte también dio resultado. Esos son tus pequeños triunfos. Puedes construir sobre ellos. Intentemos descubrir exactamente qué fue lo que salió mal”.

Tyrone dijo: “En vez de salir a hacer actividad física, me enfiqué en una conversación con José, cerca de los alimentos ROJOS”.

“Y allí es donde tu plan se vino abajo. Simplemente fue demasiado difícil pararse junto a los alimentos ROJOS y no probarlos”, dijo su padre. “La buena noticia es que no has comido tantos como lo hubieras hecho antes. Te ayudó haber comido primero los alimentos VERDES”.

“¿Qué te impidió alejarte de los alimentos ROJOS?”, le preguntó su padre.

Tyrone dijo que sintió ganas de decir: “Alejémonos de todas estas papitas. No quiero comer demasiado. Vayamos afuera y hablemos, o hagamos algo”. Pero, dijo Tyrone a su papá, “No me sentí cómodo para decir eso a José”.

“Sentirse incómodo de esa manera fue el obstáculo para el éxito”, dijo su padre. “¿Cómo enfrentarías este problema en el futuro?”, preguntó.

Consideraron todas las posibilidades sobre qué hacer. Pensaron en 4 cosas que Tyrone podría hacer de modo distinto la próxima vez. Podría decir a algunos de sus amigos, antes de ir a la fiesta, que quiere permanecer lejos de los alimentos ROJOS. Podría pedirles que lo ayuden. Podría pedir a su buen amigo Sam que lo rescate si lo ve atrapado por los alimentos ROJOS. Y podría practicar algunas cosas para decir. Eso lo ayudaría a sentirse más cómodo al expresar lo que siente.

Tyrone se sintió mucho mejor. Dio gracias a sus padres. “Espero que haya una fiesta pronto. Me gustaría volver a intentarlo. Creo que con este plan realmente podría tener éxito”, dijo.

“Excelente. Apuesto que podrás hacerlo”, dijo su padre. “Practicaré contigo. De ese modo sabrás exactamente cómo hablar a tus amigos”.

inesperados encontró? Ésas son cosas a las que puede aplicar el proceso de resolución de problemas para aumentar sus pequeños éxitos.

Al aprender de los errores, puede salir convertido en triunfador. Enfrentar situaciones de alto riesgo

es un proceso de aprendizaje, no una prueba única. Sumar pequeños triunfos puede convertirlo en un gran triunfador al final.

A veces, las personas se deprimen cuando cometen un error. Se sumen en pensamientos

¿Cómo ayudó a Tyrone su padre a enfrentar una situación de alto riesgo?

¿Alguna vez ayudó a su hijo a enfrentar una situación como ésta? ¿Qué sugirió?

Cuanto más detalles y obstáculos pueda planificar de antemano, más probable será que se sienta confiado al manejar nuevos desafíos.

negativos. Se culpan a sí mismas. Eso no ayuda. Tampoco es justo para usted. Un desliz no es el fin del mundo. A la larga, lo que cuenta es la *acumulación de sus pequeños éxitos*. Lo que realmente importa es el *patrón* de sus elecciones de estilo de vida.

Entonces, si debe culpar a algo, culpe al plan, no a usted ni a su

Feridos y fiestas

Ya ha visto algunas situaciones de alto riesgo. Aprendió a enfrentar las fiestas y los feriados planificando de antemano. ¿Recuerda algunos de los consejos del capítulo 14?

- ▶ Planifique de antemano cuántos alimentos ROJOS comerá.
- ▶ Coma una merienda saludable antes de ir a una fiesta.
- ▶ Lleve alimentos saludables a una fiesta.
- ▶ Pida por anticipado al anfitrión que sirva alimentos saludables.
- ▶ Concéntrese en una actividad y no en los alimentos.
- ▶ No se quede cerca de los alimentos ROJOS.
- ▶ Llénese de alimentos saludables y no de alimentos ROJOS.

hija. La próxima vez simplemente elaborará un plan mejor. Así es cómo se extrae el éxito de lo que parece un fracaso. Así es cómo puede ayudar a su hija a sentirse más confiada en el manejo de otros desafíos de alto riesgo.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender a enfrentar situaciones de alto riesgo de modo que pueda lograr sus metas?

- ▶ Ayude a su hijo a identificar algunas situaciones de alto riesgo que enfrenta. ¿Cuándo corre el riesgo de no comer de forma sana? ¿Cuándo corre el riesgo de no hacer suficiente actividad física?
- ▶ Trabaje con su hijo para usar las destrezas de resolución de

Cómo ayudar a su hijo a enfrentar situaciones de alto riesgo

- ▶ Identifique 2 situaciones de alto riesgo para su hijo, una para comer sano y una para actividades VERDES.
- ▶ Planifique para ellas detalladamente y de antemano.
- ▶ Hable sobre cómo funcionaron los planes.
- ▶ Identifique los pequeños triunfos en las reuniones familiares.
- ▶ Use cualquier error para mejorar el siguiente plan.

Aprender a manejar situaciones de alto riesgo es un *proceso*. Es como aprender a andar en bicicleta, a encestar canastas o a batear una pelota. Lleva su tiempo y requiere esfuerzo permanente.

Cómo ayudarse a sí mismo a enfrentar situaciones de alto riesgo

- ▶ Identifique 2 situaciones de alto riesgo que esté enfrentando.
- ▶ Planifique para ellas detalladamente y de antemano.
- ▶ Lleve un registro de los resultados.
- ▶ Identifique sus pequeños triunfos.
- ▶ Use cualquier error para mejorar su siguiente plan.

problemas y hacer planes que lo ayuden a convertir estos desafíos en éxitos personales. Esto mejorará las destrezas de su hijo, su confianza en sí mismo y su autoestima. Trate de hacer planes para al menos 2 situaciones.

- ▶ Ayude a su hijo a identificar los pequeños triunfos tan a menudo como pueda.

Convierta situaciones de alto riesgo en éxitos personales

Identifique situaciones que sean de alto riesgo para usted y su hijo

En la primera columna, haga una marca (✓) en las situaciones que sean de alto riesgo para usted. Haga 2 marcas (✓✓) en las situaciones de muy alto riesgo.

En la segunda columna, haga una marca (✓) en las situaciones que piense que sean de alto riesgo para su hijo. Haga 2 marcas (✓✓) en las situaciones que piense que sean de muy alto riesgo para su hijo.

Anote cualquier otra situación que sea de alto riesgo para usted o para su hijo en los espacios en blanco al final de la tabla. Haga también 1 ó 2 marcas.

En la última columna, anote la razón por la cual cada situación pone la salud de usted o de su hijo en riesgo.

¿Alto riesgo para mí?	¿Alto riesgo para mi hijo?	Situación:	¿Qué la hace riesgosa?
		Mal clima	
		Estar en casa de un amigo	
		Estar solo en casa	
		Celebraciones/fiestas	
		Comer demasiado rápido	
		Comidas familiares	
		Restaurantes de comidas rápidas	
		Sentirse molesto	
		Comida en mi cocina	
		Salir con amigos	
		Feridos/vacaciones	
		Presión en la escuela	
		Restaurantes	
		Cambios de horario	
		Meriendas	
		Estrés en el trabajo	
		Estrés en la familia	
		Estrés con amigos	

Identifique situaciones que sean de alto riesgo para usted y su hijo (continuación)

¿Alto riesgo para mí?	¿Alto riesgo para mi hijo?	Situación:	¿Qué la hace riesgosa?
		Viajar	
		Visitar parientes	
		Mirar televisión	
		Fines de semana	
		Trabajar después de la escuela	

Hable con su hijo sobre su propia Hoja de Ayuda de alto riesgo. ¿Qué situaciones piensa que son riesgosas o muy riesgosas? ¿Hay alguna situación que piensa que sea de alto riesgo para su hijo y que él no haya marcado? Si es así, pregúntele sobre ellas.

Cómo revertir sus propias situaciones de alto riesgo

En las siguientes tablas, anote varias situaciones de alto riesgo de la tabla que se mostró anteriormente. Use situaciones que tengan 2 marcas junto a ellas. Luego, considere todas las posibilidades. Haga una lista de todas las maneras posibles en que puede enfrentar estas situaciones de alto riesgo.

Ponga un _ junto a todas las estrategias que serían útiles. Ponga una X junto a las que sean realistas. Éstas son estrategias que realmente puede utilizar. Luego, anote su plan de acción.

Situación de alto riesgo:		
Formas posibles de enfrentar la situación:	Útil	Realista
Mi plan de acción:		

Después de probar su plan, responda a estas preguntas:

¿Cómo funcionó mi plan? _____

¿Cuáles fueron los pequeños triunfos? _____

¿Cuáles fueron los obstáculos? _____

¿Qué aprendí? _____

Cómo revertir sus propias situaciones de alto riesgo (continuación)

Situación de alto riesgo:		
Formas posibles de enfrentar la situación:	Útil	Realista
Mi plan de acción:		

Después de probar su plan, responda a estas preguntas:

¿Cómo funcionó mi plan??

¿Cuáles fueron los pequeños triunfos?

¿Cuáles fueron los obstáculos?

¿Qué aprendí?

Situación de alto riesgo:		
Formas posibles de enfrentar la situación:	Útil	Realista
Mi plan de acción:		

Después de probar su plan, responda a estas preguntas:

¿Cómo funcionó mi plan?

¿Cuáles fueron los pequeños triunfos?

¿Cuáles fueron los obstáculos?

¿Qué aprendí?

Convierta situaciones de alto riesgo en éxitos personales

Defina los desafíos de alto riesgo.

- ▶ ¿Qué situaciones pueden ponerlo a usted o a su hijo en riesgo de comer en exceso?
- ▶ ¿Qué situaciones hacen que sea difícil realizar actividad VERDE?



Celebre sus triunfos.

Cada vez que usted o su hijo superan un desafío de alto riesgo, ustedes:

- ▶ Mejoran sus destrezas.
- ▶ Adquieren más confianza.
- ▶ Aumentan su autoestima.
- ▶ Obtienen un triunfo personal.

Qué hacer cuando su hijo fracasa ante una situación de alto riesgo

- ▶ No lo vea como algo blanco o negro, ganar o perder. No lo es. Es un proceso de *aprendizaje*. Requiere tiempo y esfuerzo.
- ▶ Si debe culpar a algo, culpe al plan. Luego mejórelo.
- ▶ Use los errores para mejorar su siguiente plan. Pregúntese:
 - ▶ ¿Qué salió bien? Apóyese en estos pequeños triunfos la próxima vez que su hijo enfrente una situación similar.
 - ▶ ¿Qué salió mal? La próxima vez, planifique qué hacer ante estos obstáculos.

Planifique para tener éxito, de antemano y detalladamente.

Repase estos consejos con su hijo. Asegúrese de usarlos cuando elabore un plan.

- ▶ Use su experiencia para planificar de antemano. ¿Cuáles son sus metas? Anótelas.
- ▶ Use su imaginación. ¿Qué cosas podrían salir mal? Anótelas.
- ▶ Use sus destrezas para resolver problemas con cada obstáculo posible.
 - ▶ Identifique obstáculos específicos.
 - ▶ Considere las posibles soluciones.
 - ▶ Compare las soluciones.
 - ▶ Elabore un plan.
 - ▶ Ponga su plan en práctica.
 - ▶ Evalúe cómo funcionó el plan.
- ▶ Cuantos más detalles vea de antemano, mejor.
- ▶ Cuantos más obstáculos prevea, más probable será que construya sobre sus pequeños triunfos y tenga éxito.
- ▶ Véase poniendo su plan en marcha. Véase teniendo éxito.