

Siga adelante con seguridad



LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cuál es el próximo paso? ¿Va a haber grandes cambios?

No. Las cosas se mantendrán prácticamente iguales. Usted y su hija necesitaban reunirse con su PAL con más frecuencia cuando comenzaron. Eso era para que su PAL pudiera enseñarles nuevas habilidades a usted y a su hija. Su PAL también les brindó a los dos mucho apoyo cuando fue necesario.

Después de un tiempo comenzaron a reunirse con menos frecuencia. Aprendió a mantenerse en contacto por teléfono. Su hija aprendió a hacer más cosas sola. Usted le dio más apoyo y consejos. Los dos asumieron más responsabilidad.

En la próxima fase del TLP, usted y su hija se reunirán con su PAL aproximadamente una vez al mes. Se mantendrán en contacto por teléfono entre las reuniones. Ahora están preparados para hacer más, incluso con menos apoyo de su PAL. Eso es porque ambos han aprendido muchas habilidades.

Aún continuarán obteniendo material de apoyo escrito todos los meses. Éste les ayudará a usted y a su hija a aprender nuevas habilidades. Les explicarán cómo fortalecer las habilidades que tienen.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Qué sucede con las metas de mi hijo?

Las metas de estilo de vida saludable de su hijo siguen siendo las mismas. Tendrá que:

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

Lograr esas metas ayudará a su hijo a perder peso y a manejar su diabetes. O lo ayudarán a permanecer en su peso actual si él y su PAL deciden que es lo mejor.

¿Por qué las metas permanecen iguales? Porque les ayudan a usted y a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida. Limitar los alimentos ROJOS y aumentar la actividad VERDE son cambios saludables de estilo de vida. Llevar un registro de su peso y tener reuniones familiares ayudarán a su hijo a lograr sus metas de actividad y alimentación. Pero éstas no son cosas que puedan hacerse sólo durante unos pocos meses. Ser sano no es como hacer un ejercicio

Continúe ayudando a su hija a lograr sus 4 metas clave:

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

especial después que se quita la enyesadura de un brazo roto. Ser sano no es un desafío a corto plazo. Es un desafío para toda la vida. Es por eso que llamamos a estos cambios “cambios de estilo de vida”.

Por lo tanto, las cosas se mantendrán prácticamente iguales. Sin duda, su hijo necesita un plan para manejar cualquier desafío al que se enfrente. En eso nos concentraremos esta semana, en elaborar un plan para que pueda seguir adelante con seguridad.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cuál es el mayor desafío al que mi hija se enfrentará?

Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo prepararse para la próxima fase
- ▶ Cómo identificar los mayores desafíos de su hijo en este momento
- ▶ Cómo asegurarse de que las metas de peso de su hijo estén actualizadas
- ▶ Cómo asegurarse de que sus planes estén actualizados



Su PAL se quedará con usted. Se reunirá con su PAL una vez al mes y se mantendrán en contacto por teléfono.

No será lo mismo para su hija que para cualquier otra persona. Todos somos distintos. El mayor desafío que enfrente puede no ser el que ella espera. Pero siempre es mejor estar preparado. He aquí algunas áreas de las que puede hablar con su hija:

▶ **Llevar un registro de los comportamientos.** Esto es muy importante. Le hace saber lo que está haciendo bien. Le hace saber qué cosas debe cambiar. *¿Qué tan bien está llevando registro de los alimentos ROJOS su hija en este momento? ¿Está llevando un registro de todo lo que come? ¿Sus calorías? ¿Lo hace todos los días?*

¿Recuerda los 6 pasos para la resolución de problemas?

Primero, debe establecer una meta pequeña. Luego:

1. Identifique el obstáculo específico.
2. Considere todas las posibles soluciones.
3. Compare las soluciones.
4. Elabore un plan.
5. Ponga su plan en práctica.
6. Evalúe cómo funcionó el plan.

▶ **Comer sano.** Comer alimentos VERDES es importante para su salud. También lo es comer la cantidad correcta de alimentos. Y limitar los alimentos ROJOS. *¿Es difícil para usted o para su hija en este momento? ¿En qué medida participa en la planificación y preparación de comidas*



Consejos para elaborar un plan que dé resultado

Repase estos consejos con su hija. Úselos usted mismo:

- ▶ Mantenga su plan *simple y claro*. Debe decir:
 - ▶ *Qué* quiere hacer
 - ▶ *Cómo* lo hará
 - ▶ *Cuándo* lo hará
 - ▶ *Dónde* lo hará
 - ▶ *Con quién* lo hará
 - ▶ *Por qué* lo quiere hacer
- ▶ Mantenga su plan *realista*. No es realista decir que eliminará todos sus alimentos ROJOS para poder perder 30 libras en un mes. Es realista decir que eliminará la cantidad suficiente de alimentos ROJOS para perder una libra por semana.
- ▶ Establezca sus metas en un *programa*. El progreso se logra con un paso por vez.
- ▶ *Verifique* su plan. Pregúntele a su PAL:
 - ▶ *¿Crees que tiene sentido?*
 - ▶ *¿Es realista pensar que puedo hacer esto?*
 - ▶ *¿Cuáles son tus sugerencias para mí?*
 - ▶ *¿Cómo puedes ayudarme a seguir mi plan?*



Aproveche al máximo las llamadas telefónicas a su PAL

- ▶ Programe la próxima conversación telefónica para un momento en el que usted y su hijo puedan estar ambos en el hogar. Trate de encontrar un momento tranquilo.
- ▶ Anote la hora y las fechas de sus llamadas. Colóquelas donde no vaya a perderlas.
- ▶ Asegúrese de estar en el hogar para la hora que acordó hablar.
- ▶ Busque un lugar tranquilo para hablar. Solicite la ayuda de otros miembros de la familia para esto.
- ▶ Tome nota de antemano de cosas de las que desee hablar. Téngalas a mano durante la llamada.
- ▶ Recuérdele a su hijo la llamada un día antes.
- ▶ Hable con su hijo de las cosas sobre las que quiere conversar.
- ▶ Tenga a mano un anotador y un lápiz de modo de poder anotar lo que quiera recordar después de la conversación telefónica.

Alicia pensó cómo le estaba yendo en las áreas clave. En general se sentía bastante bien con ella misma. Sabía que había aprendido mucho. También había perdido peso. No estaba tan preocupada por no reunirse con su PAL tan a menudo. Sabía que su PAL estaba solamente a una llamada telefónica de distancia. Podría llamarlo siempre que tuviera una pregunta o inquietud.

Pero quería manejar las cosas con inteligencia. Sabía qué tan importante era para ella seguir perdiendo peso. No quería arriesgarse. Por lo tanto habló con sus padres sobre hacer reuniones familiares más frecuentemente, al menos por un tiempo. Se habían estado reuniendo 1 ó 2 veces por semana. No era con tanta regularidad como antes.

“¿Podemos hacer un programa para reunirnos 3 veces por semana? ¿Qué les parece domingo, martes y jueves después de cenar? Al menos por un tiempo”, pidió. “No quiero arriesgarme. Sé que se asegurarán de que siga encaminada”.

No estaba conforme con sus hábitos de alimentación. Estaba comiendo demasiados alimentos ROJOS de nuevo. Tenía un promedio de 10 por día. “Esto no me está ayudando a perder peso”, dijo. “Me he descarrilado. Pero hay algunas formas simples de volver a encaminarme. Quiero elaborar un plan para cambiar. ¿Me ayudarán?”

“Por supuesto”, dijeron. “Estamos muy orgullosos de que tengas tanto cuidado”.

Miró su Diario de Estilo de Vida. Vio que estaba bastante bien con las meriendas. El problema parecía estar en dos de las comidas. Estaba usando condimentos ROJOS para el desayuno, como jarabe de arce sobre sus panqueques o azúcar morena en los cereales. También estaba comiendo porciones adicionales de alimentos ROJOS en la cena.

Su primera meta fue reducir a 8 alimentos ROJOS por día. Si lograba hacer eso durante 2 semanas, establecería otra meta de 6 alimentos ROJOS por día durante las siguientes dos semanas.

Elaboró un plan para ayudarse a sí misma. Le pidió a su madre que comprara canela y más fruta. “De esa manera puedo poner canela, fresas o bananas en mis cereales”, dijo. “Y me voy a mantener totalmente alejada de los panqueques. De esa forma no tendré motivos para usar jarabe de arce”.

“¡Qué excelentes ideas!”, le dijo su madre. “¿Y los alimentos ROJOS que comes en la cena?”

“Voy a hacer mi propia regla”, dijo Alicia. “Solamente una ración. No más. Si sigo con hambre comeré fruta. De hecho, me gustaría que me lo recordaras cuando lo necesite”.

“¡Qué excelentes ideas!”, le dijo su madre. “Con gusto te lo recordaré. Creo que puedes controlar esos alimentos ROJOS. Elaborar un plan como éste es realmente una excelente idea. Te ayudará a tener éxito incluso cuando veas a tu PAL menos frecuentemente”.

¿Qué hicieron los padres de Alicia para ayudarla a enfrentar sus desafíos?

¿Cómo puede usted ayudar a su hijo a enfrentar sus desafíos?

Todo plan necesita un programa. Si un plan no está vinculado a un programa, es sólo un deseo.

saludables? ¿Qué cosas le preocupan de ella?

- ▶ **Realizar suficiente actividad VERDE.** Hacer suficiente ejercicio es importante para su salud. ¿Usted y su hija tienen un programa de actividades semanales? ¿Tiene que hacer algún cambio? ¿Qué tan bien están siguiendo los planes usted y su hija?

- ▶ **Permanecer motivado.** Es

la clave para manejar la diabetes de su hija. ¿Su hija entiende la importancia de controlar su peso? ¿Habla con ella sobre esto? Es la clave para ser más sanos.

- ▶ **Obtener apoyo suficiente.** Su hija no verá a su PAL tan frecuentemente ahora. ¿Necesita hacer más reuniones familiares? ¿Su hija está obteniendo el apoyo que

necesita por parte de sus amigos?

- ▶ **Manejar las nuevas situaciones.** La vida está llena de situaciones nuevas, llena de desafíos. ¿Esto le preocupa? Usted puede ayudar a su hijo a manejarlos.

¿Qué sucede con nuestras metas de peso?

Éste es un buen momento para que usted y su hijo establezcan sus metas de peso para los próximos 6 meses. Si ha alcanzado un peso saludable querrá quedarse en él. Si no es así, probablemente querrá seguir intentando perder peso. La tabla que está en la Hoja de Ayuda puede ayudarlo. Complétela. Hable con su hijo acerca de sus metas. Hable con el PAL. Perder peso adicional y no volver a aumentarlo es muy saludable. Ayuda a su hijo a manejar la diabetes.

¿Qué más puedo hacer para asegurarme de que mi hija tenga éxito?

Siéntese con su hija y elaboren un buen plan. Todos tenemos que refrescar nuestros planes en algún momento. Lo hacemos en el trabajo. Lo hacemos en la escuela. Los equipos deportivos lo hacen antes de cada juego. Planean cómo reaccionar cuando surja una determinada situación. Y eso es lo que usted puede hacer. He aquí cómo:

- ▶ Primero, ayúdela a establecer algunas *metas pequeñas* para cada desafío grande. Las metas pequeñas la ayudarán a avanzar un paso por vez.
- ▶ Mantenga las metas *claras y simples*. De esa manera sabrá lo que quiere hacer.
- ▶ Asegúrese de que cada meta sea *realista*. Si una meta no es factible, se desanimará.

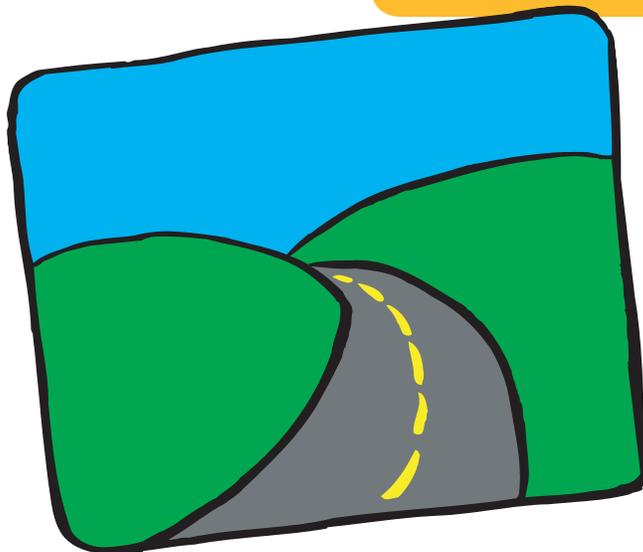
- ▶ *Elabore un plan* que la ayude a alcanzar cada meta. Si una meta no está vinculada a un plan, es sólo un deseo.
- ▶ *Use habilidades de resolución de problemas* para superar cualquier obstáculo que anticipe. *¿Está preocupado por saber si llevará un buen registro de sus comportamientos? ¿Si hará suficiente actividad VERDE? ¿Si limitará los alimentos ROJOS?* Si es así, elabore un plan con ella. Ayude a resolver el problema de antemano para enfrentar cualquier desafío. Eso es lo que implica.
- ▶ *Lleve un registro del progreso*. Hacer una tabla es una excelente forma de llevar un registro.
- ▶ Ayúdela a *mantener una meta* hasta lograrla, aunque le lleve más tiempo del que planeaba. No deje que se dé por vencida. Simplemente atrase el programa.
- ▶ *Elógiela y recompénsela* cada vez que logre una meta. La comida nunca debe ser una recompensa.

Cómo ayudar a su hijo a seguir adelante con seguridad

- ▶ Ayude a su hijo a identificar los desafíos.
- ▶ Establezca pequeñas metas que lo ayuden a trabajar hacia una meta mayor.
- ▶ Elabore un plan realista que lo ayude a lograr sus metas.
- ▶ Vincule las metas y el plan a un programa.
- ▶ Anímelo a usar todos sus recursos para enfrentar los desafíos.

Cómo ayudarse a sí mismo a seguir adelante con seguridad

- ▶ Establezca metas pequeñas.
- ▶ Elabore un plan para lograrlas.
- ▶ Programe sus metas.
- ▶ Use cualquier error para mejorar su plan siguiente.



Siga adelante con seguridad

La meta de peso de su hijo

Observemos cuánto peso ha perdido su hijo hasta ahora. Conocer las metas de peso de su hijo le ayudará a usted a mantenerse concentrado en ayudar a su hijo a continuar progresando durante la próxima fase.

| | |
|---|--|
| El peso de su hijo al comienzo del programa | |
| El peso actual de su hijo | |
| Cuánto ha cambiado el peso de su hijo | |
| La meta de peso de su hijo | |
| Si su hijo quiere seguir perdiendo peso, ¿cuánto le gustaría perder por semana? | |

Los mayores desafíos de su hijo

Su hijo tiene una actividad como ésta en su Hoja de Ayuda. Complete esta tabla. Luego hable con su hijo sobre ella. Identifique un desafío que su hijo esté enfrentando en cada área. Luego marque qué grado de preocupación tiene usted por cada desafío.

1 = no muy preocupado.
2 = algo preocupado.
3 = muy preocupado.

| Actividad | El desafío específico | Nivel de preocupación | | |
|----------------------------|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Comer sano | Reducir los alimentos ROJOS en la escuela | | X | |
| Realizar actividad VERDE | Mantener un programa durante las vacaciones | X | | |
| Llevar un registro | | | | |
| Comer sano | | | | |
| Realizar actividad VERDE | | | | |
| Permanecer motivado | | | | |
| Obtener apoyo suficiente | | | | |
| Manejar nuevas situaciones | | | | |

Los recursos de su hijo

Su hijo tiene una actividad como ésta en su Hoja de Ayuda. Identifique los recursos de su hijo para que le vaya bien en cada área. Incluya personas, recursos como la Guía de Referencia Alimentaria y sus habilidades. Luego, hable con su hijo sobre ellos.

| Actividad | Los recursos de su hijo |
|----------------------------|-------------------------|
| Llevar un registro | |
| Comer sano | |
| Realizar actividad VERDE | |
| Permanecer motivado | |
| Obtener apoyo suficiente | |
| Manejar nuevas situaciones | |

El plan de su hijo para enfrentar nuevos desafíos

Su hijo tiene una tabla como la siguiente que lo ayudará a planificar cómo superar sus mayores desafíos. Ayúdelo a identificar su mayor desafío. Luego ayúdelo a establecer una meta. Recuérdele dividir sus metas más grandes en metas pequeñas paso a paso. Esto lo ayudará a tener un éxito rotundo. Esta tabla les ayudará a usted y a su hijo a llevar registro del panorama general.

El desafío de mi hijo:

La meta de mi hijo:

| Paso | Metas pequeñas | Progreso |
|------|----------------|----------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

Siga adelante con seguridad

Su meta de peso

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

¿Cuáles son sus mayores desafíos?

Use esta tabla para planificar sus mayores desafíos. Describa un desafío específico en cada área. Luego marque su nivel de preocupación.

1 = no muy preocupado.
2 = algo preocupado.
3 = muy preocupado.

| Actividad | El desafío específico | Nivel de preocupación | | |
|----------------------------|--|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Comer sano | Reducir los alimentos ROJOS en el trabajo | | X | |
| Realizar actividad VERDE | Seguir un programa durante los fines de semana | X | | |
| Llevar un registro | | | | |
| Comer sano | | | | |
| Realizar actividad VERDE | | | | |
| Permanecer motivado | | | | |
| Obtener apoyo suficiente | | | | |
| Manejar nuevas situaciones | | | | |

¿Cuáles son sus recursos?

Anote los recursos para que le vaya bien en cada una de las áreas. Incluya personas, recursos como la Guía de Referencia Alimentaria y sus habilidades.

| Actividad | Mis recursos |
|----------------------------|--------------|
| Llevar un registro | |
| Comer sano | |
| Realizar actividad VERDE | |
| Permanecer motivado | |
| Obtener apoyo suficiente | |
| Manejar nuevas situaciones | |

Su plan para enfrentar los nuevos desafíos

Anote uno de sus desafíos. Luego anote su meta. Divida su gran meta en metas más pequeñas. Use la columna de "Progreso" para llevar el registro de lo bien que logra su meta. Este formulario le ayudará a llevar un registro del panorama general.

Mi desafío:

Mi meta:

| Paso | Metas pequeñas | Progreso |
|------|----------------|----------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

Siga adelante con seguridad

Ayude a su hijo a seguir adelante con seguridad.

Las cosas se mantendrán prácticamente iguales.

Su hijo:

- ▶ Mantendrá las mismas metas de estilo de vida saludable
 - ▶ Limitará los alimentos ROJOS
 - ▶ Aumentará la actividad VERDE
 - ▶ Hará reuniones familiares
 - ▶ Llevará un registro del peso
- ▶ Se reunirá con el PAL todos los meses de ahora en adelante.
- ▶ Se mantendrá en contacto telefónico con el PAL.
- ▶ Continuará recibiendo material escrito de ayuda todos los meses.
- ▶ Hará más cosas solo.
- ▶ Obtendrá apoyo por parte de su familia y amigos.
- ▶ Usará las habilidades que ha aprendido.

¿Cuáles son los mayores desafíos que espera que su hija enfrente?

Elaborar un plan la ayudará a enfrentarlos.

He aquí algunas de las áreas en las que deberá pensar:

- ▶ Llevar un registro de los comportamientos
- ▶ Comer sano
- ▶ Realizar suficiente actividad VERDE
- ▶ Permanecer motivado
- ▶ Obtener apoyo suficiente
- ▶ Manejar nuevas situaciones

¿Recuerda los 6 pasos para la resolución de problemas?

Primero, debe establecer una meta pequeña.

Luego:

1. Identifique el obstáculo específico.
2. Considere todas las posibles soluciones.
3. Compare las soluciones.
4. Elabore un plan.
5. Ponga su plan en práctica.
6. Evalúe cómo funcionó el plan.

Consejos para elaborar un plan que dé resultado

- ▶ Mantenga su plan *simple y claro*. Debe establecer:
 - ▶ *Qué* quiere hacer
 - ▶ *Cómo* lo hará
 - ▶ *Cuándo* lo hará
 - ▶ *Dónde* lo hará
 - ▶ *Con quién* lo hará
 - ▶ *Por qué* lo quiere hacer
- ▶ Mantenga su plan *realista*.
- ▶ Establezca sus metas en un *programa*.
- ▶ *Verifique* el plan. Pregúntele a su PAL:
 - ▶ *¿Crees que tiene sentido?*
 - ▶ *¿Es realista pensar que puedo hacer esto?*
 - ▶ *¿Qué me sugieres?*
 - ▶ *¿Cómo puedes ayudarme a seguir mi plan?*