

# Conviértase en un ejemplo bueno



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Cómo puedo ayudarlo a ser un buen ejemplo?

- ▶ Intente usted ser un buen ejemplo. Al hacer elecciones saludables, usted lo está animando a hacer lo mismo.
- ▶ Hable de esto con él. Pregúntele:
  - ▶ ¿Es consciente del poder que tiene para ayudar a los demás?
  - ▶ ¿Le gustaría ayudar a los demás? ¿Cómo se sentiría consigo mismo si lo hiciera?
  - ▶ ¿Entiende él cómo ser un ejemplo puede ayudarlo a mantenerse motivado?
- ▶ Elógielo. Hágle saber lo orgulloso que se siente de lo que él está haciendo por él mismo y por los demás.
- ▶ Use con él el proceso para resolver problemas cuando cometa errores. Anímelo a seguir adelante.
- ▶ Ayúdelo a practicar hablar de sus metas y sus esfuerzos para cumplirlas. Su comportamiento envía un mensaje a los demás. El hecho de ser capaz de hablar sobre sus metas con los demás lo hará más fuerte.

## Hable con él sobre las conductas de las que puede ser ejemplo, tales como:

- ▶ Hábitos alimentarios sanos
- ▶ Realizar actividad física VERDE y evitar la actividad sedentaria
- ▶ Llevar un registro de lo que come y de su peso
- ▶ Hacer sus esfuerzos con regularidad
- ▶ Mantenerse positivo

## ¿Qué pasa si nadie imita su ejemplo?

- ▶ Dígale que algunas personas no querrán imitar su ejemplo.
- ▶ Intente mantenerlo concentrado en hacer lo correcto para él mismo. Eso es más importante que si los demás imitan o no su ejemplo.
- ▶ Recuérdele que no puede controlar lo que hacen los demás. Todo lo que puede hacer es dar el ejemplo con regularidad.

### Recursos adicionales

- ▶ Sea ejemplo y entrenador de lo que es comer sano: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 7
- ▶ Sea un ejemplo sano para su hijo: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 12

### Actividad sugerida

Hable de cómo él es un ejemplo aun cuando no está tratando de serlo. Identifique algo que haga bien la mayor parte del tiempo. Señale cómo está siendo un ejemplo cuando lo hace. Elógielo por hacerlo.

### Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

