

Busque su propio PAL



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puede ayudarla a encontrar un nuevo PAL?

- ▶ **Piense en las personas de manera cuidadosa.** Hable sobre las personas que más probablemente que la apoyen. Asegúrese de que no les pida solamente a las personas que son buenos amigos. Los amigos son buenos, pero es importante que su nuevo PAL sea capaz de ayudarla con apoyo y consejos.
- ▶ **Ayúdela a planificar su primera reunión con su nuevo PAL.** Repase lo que va a decir. Hágala practicar con usted. Haga de cuenta que es su nuevo PAL. Hágale preguntas sobre lo que esperaría de un PAL. Asegúrese de que tenga buenas respuestas para él o ella.
- ▶ **Ayúdela a evaluar cada sesión con su nuevo PAL.** ¿Qué fue lo que hizo que le fuera bien? ¿Qué fue lo que no salió tan bien? ¿Qué podrían hacer distinto la próxima vez? Entrénela un poco. Esto la ayudará a aprovechar al máximo el tiempo que pase con su nuevo PAL.

¿Cómo puedo ayudarla a encontrar un PAL si ella no vive en mi hogar?

- ▶ Planifique hacer más reuniones familiares. Puede que sean más cortas que antes y quizá sean por teléfono. Pero serán muy importantes.
- ▶ Anímela a encontrar amigos que la apoyen primero. Luego podrá encontrar un PAL.
- ▶ Sugírela que encuentre un PAL temporal. Anímela a hablar con un consejero escolar o con alguien en el departamento de salud de su escuela. Si está trabajando, ayúdela a identificar a las personas que están a su alrededor que hacen elecciones saludables. Si se siente cómoda, dígale que les pida apoyo.

Le pidió a alguien y no dio resultado. ¿Qué debo hacer?

- ▶ Ofrézcale apoyo. Puede que se sienta frustrada o desanimada.
- ▶ Anímela a no tomarlo como algo personal.
- ▶ Asegúrese de que entienda por qué su amigo o amiga le dijo que no. Podría ser porque implica mucho trabajo. O quizá su amigo o amiga no entendió qué era lo que tenía que hacer.
- ▶ Prepárela para pedirle a otra persona. Preste especial atención a los problemas que surgieron la última vez que le pidió a alguien.

Recursos adicionales

- ▶ Apoyo para la actividad física: Materiales de mantenimiento, Módulo 7
- ▶ Apoyo para comer de forma sana: Materiales de mantenimiento, Módulo 8

Actividad sugerida

Ayúdela a planificar para encontrar un nuevo PAL. Cumpla su compromiso, incluso si tiene que hacerlo por teléfono.

Mis notas

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

