

## Haga que la actividad física forme parte de la rutina diaria

- ▶ Manténgase activo y anime a todos los miembros de su familia a que se mantengan activos.
- ▶ Realice un programa semanal de actividad física y póngalo a la vista.
- ▶ Trate de programar una actividad a la misma hora todos los días de modo que se convierta en un hábito.

Por ejemplo:

- ▶ Encestar canastas después de la escuela
- ▶ Caminar y hablar durante el receso para almorzar
- ▶ Realizar una caminata todas las noches después de la cena
- ▶ Llevar un registro de la rutina de su hijo después de la escuela.
- ▶ Dedicar tiempo para estar activo con su hijo todos los días.
- ▶ Comentarle a su hijo las conductas de estilo de vida que usted cambió hoy.
- ▶ Mantener los zapatos para correr y el equipo deportivo a la vista y a mano.
- ▶ Poner la televisión y la computadora en una habitación que no sea confortable.
- ▶ Limitar la cantidad de tiempo en que se pueden usar la computadora y la televisión.



## Las actividades de estilo de vida

- ▶ Pueden ser divertidas.
- ▶ Queman calorías.
- ▶ Ayudan a manejar la diabetes.
- ▶ Mejoran la salud y la condición física.
- ▶ Conducen a cambios saludables de estilo de vida.
- ▶ No requieren preparación ni equipos especiales.
- ▶ Deben formar parte de la rutina de toda la familia.
- ▶ Son tan fáciles de realizar como:
  - ▶ pasear al perro
  - ▶ cortar el césped
  - ▶ ir a la escuela o al trabajo en bicicleta
  - ▶ estacionar alejado de su lugar de destino
  - ▶ usar las escaleras



## Diviértase con los podómetros; añada más pasos cada día

### En su hogar

- ▶ Pasee a su perro o al perro de su vecino.
- ▶ Apague la televisión y manténgase activo con su familia.
- ▶ Transporte los comestibles una bolsa por vez.
- ▶ Camine mientras habla por teléfono.
- ▶ Camine por la casa durante los comerciales de televisión (17 minutos por cada hora de televisión).
- ▶ Levántese y muévase cada 30 minutos.
- ▶ Desafíe a la familia a una carrera con podómetro. ¿Quién puede añadir la mayor cantidad de pasos en una semana?
- ▶ Planifique caminatas en su día:
  - ▶ solo al comienzo del día
  - ▶ al mediodía con un amigo
  - ▶ después de la cena con su familia

### Afuera y activo

- ▶ Vaya a pie a la tienda o al hogar de sus amigos.
- ▶ Use transporte solamente para una parte del camino y haga el resto a pie.
- ▶ Use las escaleras, no los ascensores ni las escaleras mecánicas.
- ▶ Ayude a su familia a planificar vacaciones activas.
- ▶ Camine cuando tome un receso en el trabajo o en la escuela.
- ▶ Inicie un club de caminatas con sus amigos o vecinos.
- ▶ Realice una caminata y recoja la basura en su barrio o en un parque.
- ▶ Desafíese usted mismo a realizar la mitad de los pasos que tiene como meta antes del almuerzo.
- ▶ Planifique fines de semana activos con caminatas más largas, excursiones, deportes o juegos en el parque.





Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## ¿Por qué se denominan actividades “**ROIAS**” las conductas sedentarias?

¡Para advertirnos que nos **DETENGAMOS Y PENSEMOS** antes de realizar actividades **ROIAS**!

Las actividades **ROIAS** pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

### ¿Por qué debo reducir las actividades **ROIAS**?

- ▶ Para mejorar mi salud
- ▶ Para ayudar a manejar la diabetes
- ▶ Para tener tiempo de hacer las cosas que me gustan
- ▶ Para tener más energía y perder peso
- ▶ Para evitar comer mientras miro televisión
- ▶ Para tener más tiempo de mantenerme físicamente activo
- ▶ Para tener tiempo de ocuparme de las responsabilidades
- ▶ Para demostrarle a mi familia qué tan en serio me tomo los cambios saludables de estilo de vida





Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Pasos para poner una regla

Seleccione una conducta que sea  
**IMPORTANTE** cambiar.

Haga que la regla sea **IUSTA**.

Establezca la  
regla **POSITIVAMENTE**.

Establezca la regla de manera  
**ESPECÍFICA**; mencione la conducta  
y las consecuencias.

**APLIQUE** la regla.

Sea **CONSECUENTE**.