

# Supere los obstáculos

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué es un obstáculo?

Es una barricada para alcanzar el éxito. Un obstáculo puede ser cualquier cosa que se interponga en el camino de comer de forma sana o de realizar actividad física. Aprender a lidiar con los obstáculos ayudará a su hijo a perder peso y a manejar la diabetes.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué necesito saber acerca de superar los obstáculos?

Que es posible superarlos. Usted y su hijo siempre enfrentarán obstáculos. Todos los enfrentamos. Pero ustedes pueden resolverlos.

Los obstáculos cambian a medida que las situaciones cambian. Usted y su hijo enfrentarán nuevos desafíos. Por eso es importante reevaluar sus obstáculos de vez en cuando. Usted puede superar estos desafíos si tiene en cuenta tres cosas:

- ▶ Establezca prioridades. No espere lidiar con todos los obstáculos a la vez. Comience por los que le ofrecen la mejor oportunidad de alcanzar el éxito en este momento. Luego siga con los demás.
- ▶ Use sus habilidades de resolución de problemas. Úselas una y otra vez para lidiar con los obstáculos.

- ▶ Siga intentándolo. No se dé por vencido cuando las cosas no funcionen la primera vez. Usted puede lograr que las cosas funcionen para usted y su hijo.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué debemos hacer cuando no se nos ocurre un buen plan? Sabemos cuál es el problema. Pero es ahí donde nos atascamos.

- ▶ Tenga *todos sus recursos* en mente durante la resolución de problemas.
- ▶ Enseñe a su hijo a hacer preguntas como éstas: *¿Qué me ha ayudado a lidiar con los obstáculos en el pasado? ¿Qué me puede ayudar ahora? ¿Quién me ha ayudado en el pasado? ¿Quién podría ayudarme con este obstáculo ahora?*
- ▶ Haga una lista de todos sus recursos. Ésta es la primera parte de la etapa de *considerar*

**METAS CLAVE**

## Mantenga a su hijo concentrado en las 4 metas clave

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

*todas las posibles soluciones.*

Es la parte que las personas a menudo olvidan hacer. Ésta es la etapa en la que decide cómo usar la Guía de Referencia para Actividades (GRPA), la Guía de Referencia Alimentaria (GRA), los Diarios de Estilo de Vida, las Gráficas de Peso, las Reuniones Familiares, el sistema de Recompensas TLP, los programas semanales, la familia y los amigos.

Aprender a lidiar con los obstáculos ayudará a su hijo a perder peso. Ayudará a su hijo a cuidar de la diabetes.

## Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ A superar los obstáculos para lograr el éxito
- ▶ A tener todos sus recursos en mente cuando elabore planes
- ▶ Qué hacer cuando un plan parezca no dar resultado



- ▶ Tenga en cuenta tres cosas cuando elabore planes para usar sus recursos:
  - ▶ Algunos recursos pueden ayudarle a lidiar con más de un obstáculo. Por ejemplo, el Diario de Estilo de Vida puede ayudar a su hijo a llevar un registro de la actividad física así como también de los alimentos ROJOS.
  - ▶ Un plan puede usar más de un recurso.
  - ▶ Un plan puede tener más de una parte.

### ¿Qué debo hacer si un plan no da resultado?

Ayude a su hija a intentar darse cuenta de qué fue lo que salió mal. Asegúrese de que haya seguido el plan. Algunas veces los niños intentan tomar atajos. Algunas veces olvidan algunos de los detalles.

Pero quizá lo hizo bien y realmente

no funcionó. Entonces es hora de comenzar otra vez a usar las habilidades de resolución de problemas. Vuelva al primer paso. Enséñele a hacer preguntas como éstas: *¿Identifiqué correctamente todos los obstáculos? ¿Hubo algunos que no esperaba? ¿Identifiqué bien los obstáculos pero mi plan no funcionó tan bien como lo esperaba?*

Cuando tenga en cuenta los obstáculos, haga preguntas como éstas: *¿Qué puede ser lo que me dificulte lograr esta meta? ¿Qué sentimientos podrían hacer que sea difícil lograr esta meta? ¿Qué hábitos se están interponiendo en mi camino? ¿Hay algún evento especial o vacaciones próximamente? ¿Qué personas son obstáculos?*

Por ejemplo, si es difícil para su hija evitar los alimentos ROJOS en restaurantes de comida rápida con sus amigos, escríbalo. Si es difícil lograr las metas para alimentos ROJOS cuando su hija no planifica las comidas y meriendas de antemano, escríbalo.

Dígale a su hijo:  
 “No tienes que hacer todo tú mismo. Tienes muchos recursos que podrán ayudarte a tener éxito”.

### ¿Qué debo hacer cuando he identificado los obstáculos que impiden que un plan funcione?

Cuanto más específicos sean los obstáculos que identifique su hija, más probabilidades tendrá de poder planificar formas eficaces de lidiar con ellos. Por ejemplo, decir “Estoy comiendo demasiados alimentos ROJOS”, no es tan específico como decir “Estoy comiendo demasiados alimentos ROJOS en el almuerzo”. Del mismo modo, esto no es tan específico como decir “Estoy comiendo demasiados alimentos ROJOS en el almuerzo de la escuela”.

Si piensa que usted y su hija han identificado todos los obstáculos, comience nuevamente por considerar todas las posibles soluciones. Comience haciendo una lista de los recursos que tiene. Si ella puede identificar todos sus recursos será más simple pensar en planes que puedan funcionar.

Luego, compare soluciones y decida otro plan. Escriba cómo usará los recursos en su plan. Dígale que lo haga en forma

LOS PADRES PREGUNTAN

LOS PADRES PREGUNTAN

### Los 6 pasos para la resolución de problemas

Repase estos pasos con su hijo.

Primero, debes establecer una meta. Luego:

1. **Identifica el obstáculo específico.** Sé todo lo claro que puedas acerca de lo que está causando el problema.
2. **Considera todas las posibles soluciones.** Haz una lista de recursos. Piensa en varias formas en las que puedas usar tus recursos para resolver este problema.
3. **Compara las soluciones.** Haz una lista de los pros y contras de cada una. Sé realista. Sé práctico.
4. **Elabora un plan.** Sé tan específico como te sea posible. Asegúrate de poder llevar a cabo tu plan.
5. **Pon tu plan en práctica.** Prueba tu plan intentando hacerlo.
6. **Evalúa cómo funcionó el plan.** ¿El plan te ayudó a resolver el problema? Si no fue así, vuelve al paso 3 y elige otra solución para intentar. O vuelve al paso 2 y considera nuevamente todas las posibles soluciones.

Tyrone le contó a su padre un problema. Descubrió que a menudo comía alimentos ROJOS cuando estaba en la casa de Sam. Sabía que eso no le hacía bien pero quería conservar a Sam como amigo. No sabía qué hacer.

Su padre le dijo: "Éste sería un buen momento para usar tus habilidades de resolución de problemas. Te ayudaré". Tyrone no quería hacer eso. Pensaba que el problema era Sam. Temía que tuviera que dejar de ser amigo de Sam.

Pero su papá no se dio por vencido. Comenzó a hacerle preguntas. Luego le dijo, "El problema no es Sam. El problema es estar cerca de todos los alimentos ROJOS que hay en la casa de Sam. Ése es el obstáculo real, no tu amistad con Sam", dijo. "Identificar el obstáculo real es el primer paso para lidiar con él. A veces lo que uno cree que es un obstáculo realmente no lo es". Esto hizo que Tyrone se sintiera mejor.

Juntos consideraron todas las posibilidades para encontrar algunas soluciones:

- ▶ Podría hacer un mayor esfuerzo.
- ▶ Podría dejar de estar con Sam.
- ▶ Podría no ir más a casa de Sam.
- ▶ Podría decirle a Sam que quiere comer sano.
- ▶ Podría comer algunos alimentos VERDES primero para no ir a la casa de Sam con hambre.
- ▶ Podría salir y realizar alguna actividad física en lugar de quedarse adentro.

Tyrone pensó en sus opciones. Luego elaboró un plan. No iría más a casa de Sam con hambre. Intentó hacer esto durante una semana y se dio cuenta de que aún estaba comiendo demasiados alimentos ROJOS en el hogar de Sam. Incluso cuando no tenía hambre, le tentaban los alimentos ROJOS y los comía de todas formas.

Tyrone y su papá trataron el problema nuevamente. Decidieron llevar a cabo un plan diferente. Tyrone explicó a Sam que quería comer sano. También le pidió que realizara alguna actividad física afuera con él, en vez de quedarse adentro.

Sam estuvo de acuerdo con el plan. Le alegró poder ayudar a Tyrone. Cuando Tyrone y su papá evaluaron el plan después de otra semana, ¡observaron que el nuevo plan había funcionado tan bien que Tyrone había perdido 2 libras! Agradeció a su papá por ayudarlo. "Estoy orgulloso de ti", le dijo su padre. "Realmente estás aprendiendo a lidiar con los obstáculos".

Haga una lista de todos sus recursos. Ése es el primer paso para superar los obstáculos.

positiva. Deberá decir lo que hará, no lo que no hará.

Ayúdela a ser tan específica como pueda, preguntándole: *¿Qué harás? ¿Cuándo lo harás? ¿Cómo lo harás? ¿Con quién lo harás?*

Por ejemplo, si un amigo es un recurso, su plan podría incluir pedirle a su amigo que camine con ella después de la escuela 3 veces por semana. Podrían caminar por el parque durante una hora. O podrían caminar por otro camino que ella haya planeado de antemano.

Dígale a su hija que no se desanime si las cosas no funcionan en seguida. Si lo sigue intentando podrá elaborar un plan que funcione. Usted puede ayudarla a hacerlo.

¿Qué fue lo que hizo el papá de Tyrone que resultó de tanta ayuda?

---

---

¿Qué hicieron Tyrone y su papá cuando el primer plan no funcionó?  
¿Por qué?

---

---



## ¿Cuáles son los mayores obstáculos a los que mi hijo se enfrenta en este momento? ¿Cómo puedo darme cuenta de lo que es más importante?

Eso es algo que usted y su hijo deben averiguar juntos. Lo primero que debe hacer es ayudar a su hijo a identificar sus metas. Haga esto antes de lidiar con los obstáculos.

Las **4 metas clave** están lo suficientemente claras. Pero no son suficientes. Su hijo debe dividir estas **4 metas clave** en metas más específicas y más pequeñas. Llámelas “metas paso a paso”. O llámelas “metas secundarias”. Puede que sean pequeñas pero son importantes.

¿En qué meta desea ayudar a su hijo esta semana? Por ejemplo:

- ▶ **Limitar los alimentos ROJOS.** Elija una meta para alimentos ROJOS específica en la que trabajar ahora. ¿Está su hijo intentando tomar un desayuno saludable antes de ir a la escuela? ¿O se está concentrando en limitar la cantidad de meriendas ROJAS?
- ▶ **Aumentar la actividad VERDE.** Elija una actividad VERDE específica en la que trabajar ahora. ¿Es su meta mantenerse físicamente activo todos los días? ¿Es su meta mantenerse físicamente

activo 5 de los 7 días de la semana? ¿O es la meta realizar fomentadores de la condición física dos veces a la semana?

Después de tener estas metas secundarias claras, piense en los obstáculos que enfrentará su hijo. Luego podrá comenzar a utilizar habilidades de resolución de problemas para lidiar con cada obstáculo.

Tome un obstáculo a la vez. No espere que su hijo lidie con todos los obstáculos a la vez. Lo importante ahora es elegir uno o dos obstáculos, elaborar un plan y trabajar en él hasta que se hayan revertido las cosas. Luego puede atacar otros obstáculos.

No se olvide de los amigos. ¿Hay 1 ó 2 amigos que podrían ayudar a su hijo a lograr las metas en las que se concentra ahora?

## Cómo ayudar a su hijo a lidiar con los obstáculos

Enseñe a su hijo a:

- ▶ Identificar los obstáculos para lograr las metas para alimentos ROJOS y actividad VERDE.
- ▶ Haga una lista de todos los recursos posibles antes de elaborar un plan.
- ▶ Vuelva a hacer cualquier plan que parezca no haber funcionado.

## Cómo ayudarse a usted mismo a lidiar con los obstáculos

- ▶ Elija metas secundarias para comer sano y realizar actividad física.
- ▶ Identifique los obstáculos.
- ▶ Haga una lista de todos sus recursos antes de elaborar un plan.
- ▶ Vuelva a hacer cualquier plan que parezca no haber funcionado.



# Supere los obstáculos

## Haga una lista de recursos de antemano

Haga una lista de algunos recursos que puedan ayudar a su hijo a lograr las metas pequeñas. Use sus listas cuando hable con su hijo sobre cómo lidiar con los obstáculos.

<i>Recursos para comer sano</i>	<i>Recursos para la actividad física</i>
1. Reuniones familiares	1. Reuniones familiares
2. Diarios de Estilo de Vida	2. Diarios de Estilo de Vida
3. Obtener recompensas	3. Obtener recompensas
4. Guía de Referencia para Actividades	4. Guía de Referencia para Actividades
5. Planificar comidas saludables	5. Elaborar un programa de actividades
6. Alimentos VERDES que tengo en el hogar	6. Podómetro
7. Mi apoyo	7. Mi apoyo
8. Apoyo por parte de estos amigos:	8. Apoyo por parte de estos amigos:
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

### *Haga una tabla con el plan de su hijo*

Su hijo tiene una tabla para ayudarse con la resolución de problemas. Es como la tabla para usted del otro lado de la hoja. Ayude a su hijo a aprender a completarla. Esto le ayudará a lidiar con los obstáculos. Asegúrese de fijarse en el ejemplo. A medida que trabaja con las tablas, tenga en cuenta algunas cosas:

- ▶ La meta debe ser realista. Esto significa que debe ser una meta pequeña, una meta secundaria, y que debe ser clara y factible.
- ▶ Generalmente hay más de un obstáculo para alcanzar una meta pequeña. Debe planificar de antemano para cada obstáculo si su plan tiene posibilidades de dar resultado.
- ▶ Algunos recursos pueden ayudarle a lidiar con más de un obstáculo.
- ▶ Un plan puede usar más de un recurso.
- ▶ Un plan puede tener más de una parte.
- ▶ Generalmente lleva varias semanas elaborar un plan que funcione. Por eso es tan importante llevar un registro de cómo funciona y estar preparado para volver a hacerlo.
- ▶ Sería aún mejor si elaborara su propio plan.

## Resolución de problemas para superar sus obstáculos

Identifique su propia meta. Luego siga los pasos a continuación para la resolución de problemas.

Su meta: \_\_\_\_\_

**Paso 1: Identifique los obstáculos** En la línea a continuación haga una lista de los obstáculos que le impiden tener éxito. Puede que haya más de uno

---

---

**Paso 2: Considere todas las posibles soluciones.** Primero, haga una lista de todos sus recursos. Luego piense cómo cada recurso podrá usarse en un posible plan.

**Paso 3: Compare las soluciones.** Para comparar soluciones, haga una lista de los pros y contras de cada plan posible.

Mis recursos	Planes posibles	Pros	Contras
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.

**Paso 4: Elabore un plan usando uno o más de sus recursos.**

---

---

---

**Paso 5: ¿Cuándo usó su plan?**

---

---

---

**Paso 6: ¿Cómo funcionó su plan?**

---

---

---

# Supere los obstáculos

## Ejemplo de resolución de problemas para superar sus obstáculos

*Meta de Tyrone: Comer menos alimentos ROJOS en el almuerzo de la escuela*

*Paso 1: Identifique los obstáculos* En la línea a continuación, Tyrone hizo una lista de todos los obstáculos que le impiden tener éxito.

*Mis amigos comen alimentos ROJOS y a mí me gustan los alimentos ROJOS*

*Paso 2: Considere todas las posibles soluciones.* Identificó sus recursos y luego pensó cómo podía usar cada recurso en un posible plan.

*3: Compare las soluciones.* Luego comparó cada una de sus soluciones haciendo una lista de los pros y contras de cada posible plan.

Mis recursos	Planes posibles	Pros	Contras
1. Mis amigos	1. Pedir apoyo	1. Les gustaría ayudar	1. No siempre comemos juntos
2. Nuevos amigos	2. Sentarse junto a personas que comen sano y hablar con ellas	2. Podría conocer gente nueva	2. Esto podría ser incómodo al principio
3. Alimentos VERDES en la escuela	3. Revisar el menú de antemano	3. Hay muchas frutas y verduras que me gustan en la escuela	3. Los alimentos que me gustan no siempre están disponibles en la escuela
4. Alimentos VERDES que podría llevar	4. Llevar alimentos VERDES que me gusten	4. Tenemos muchos alimentos VERDES en mi hogar que podría comer	4. Tendría que recordar llevar alimentos de mi hogar

*Paso 4: Elabore un plan usando uno o más de sus recursos* Luego, Tyrone elaboró un plan usando sus recursos.

*Pedir apoyo a los amigos*

*Paso 5: ¿Cuándo usó su plan?* Llevó un registro de las veces y los días en que cumplió su plan.

*Toda la semana*

*Paso 6: ¿Cómo funcionó su plan?* Finalmente pensó cómo había funcionado su plan.

*Muy bien. Mis amigos se sentaron conmigo*

*y me recordaron que debía comer sano. ¡Sólo comí alimentos ROJOS una vez!*



# Supere los obstáculos

- ▶ Un obstáculo es una barricada. Puede ser cualquier cosa que se interponga en el camino de comer sano o de realizar actividad física.
- ▶ Los obstáculos cambian con el tiempo. Cambian a medida que usted y su hijo cambian. Es por eso que deberá reevaluarlos a menudo.

## ¿Qué debo hacer si un plan no da resultado?

1. No permita que su hijo se desanime si las cosas no funcionan en seguida.
2. Intente averiguar qué fue lo que no salió bien. ¿Hubo obstáculos que no esperaba? Cuanto más claro vea un obstáculo, más probabilidades tendrá de poder resolverlo.
3. Aplique la resolución de problemas y vuelva a intentarlo.

## Tenga en cuenta todos sus recursos.

- ▶ Pregúntese: "¿Qué puede ayudar a mi hijo a lidiar con los obstáculos? ¿Quién puede ayudarlo?" Si puede identificar todos sus recursos será más simple pensar en planes que puedan funcionar.
- ▶ Piense en la Guía de Referencia para Actividades, la Guía de Referencia Alimentaria, las Reuniones Familiares, los Diarios de Estilo de Vida, las Gráficas de Peso, el sistema de Recompensas TLP, los programas semanales, su PAL, su familia y amigos. ¿Qué ayudó en el pasado? ¿Quién podría ayudar a su hijo en este momento?

## ¿Recuerda los 6 pasos para la resolución de problemas?

Primero establezca una meta pequeña. Luego:

1. Identifique el obstáculo específico.
2. Considere todas las posibles soluciones. Piense en la mayor cantidad de recursos y planes que pueda.
3. Compare las soluciones.
4. Elabore un plan.
5. Ponga su plan en práctica.
6. Evalúe cómo funcionó el plan. ¿Le ayudó su plan a superar los obstáculos? Si no, elabore otro plan que sí lo haga.

## ¿Cuáles son los mayores obstáculos para su hijo en este momento?

1. Comience por los obstáculos que le ofrecen la mejor posibilidad de lograr el éxito en este momento. Luego ocúpese de los demás.
2. Divida las 4 metas clave en muchas metas más pequeñas y más específicas. ¿Qué debería hacer su hijo ahora? ¿Qué hace que sea difícil limitar los alimentos ROJOS por la noche? ¿Y aumentar la actividad VERDE cuando tiene tarea?

