

# Establezca metas y siga motivado



## Seguir motivado le ayudará a lograr sus 4 metas clave:

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

**Mi hijo pasa de una actitud realmente positiva respecto a los cambios, a estar verdaderamente desanimado. ¿Cómo puedo ayudarlo a seguir concentrado?**

LOS PADRES PREGUNTAN:

Su hijo tiene algunas metas grandes:

- ▶ La meta de ser sano.
- ▶ La meta de manejar la diabetes.
- ▶ La meta de comer menos alimentos ROJOS.
- ▶ La meta de aumentar la actividad VERDE.

Éstas son metas grandes e importantes. Lograrlas tomará algo de tiempo. No es sorprendente que su hijo se desanime cuando las cosas no cambian lo suficientemente rápido. Los niños a menudo quieren resultados inmediatos.

Cuando las metas son grandes y están lejos, es más difícil seguir

intentando. También es más difícil que usted sepa exactamente qué debe hacer ahora.

Aquí es donde entran en juego las metas más pequeñas, paso a paso. Es preciso que muestre a su hijo cómo establecer metas pequeñas. Puede dar un paso por vez y aún así llegar a donde necesita llegar.

**Suena bien. Pero ¿cómo puedo enseñar a mi hijo a dar un paso por vez?**

LOS PADRES PREGUNTAN:

Hay un truco para eso. Su hijo necesita poner sus metas en un programa.

He aquí cómo funciona. No debe intentar lograr una gran meta de una sola vez. En cambio, deberá planear una forma de lograrla en determinada cantidad de semanas, o incluso en meses. Primero, ayúdelo a hacer una lista de pequeños pasos a dar en el camino. Luego, incluya estos pasos en un programa.

Por ejemplo, si su hijo está comiendo un promedio de 18 alimentos ROJOS por día, su meta final debería ser comer sólo 3 alimentos ROJOS por día. No es buena idea eliminar 15 alimentos ROJOS a la vez. Eso sería demasiado difícil de cumplir. En cambio, ayúdelo a elaborar un plan para disminuir a 8 alimentos ROJOS por día en un período de 6 semanas. Para hacer esto, puede establecerse una meta para cada semana. Cada semana se establece una meta de menos alimentos ROJOS. Eso es hacerlo paso a paso.

- ▶ Semana 0: su punto de inicio es un promedio de 18 alimentos ROJOS por día.
- ▶ Semana 1: disminuir a 16 alimentos ROJOS por día.

Dividir una gran meta en metas más pequeñas es el primer paso. Luego hará un programa para lograr estas metas más pequeñas.

### Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo dividir las grandes metas en metas más pequeñas
- ▶ Cómo programar pasos pequeños para lograr estas metas
- ▶ Cómo elaborar un plan realista para lograr estas metas



## Hacer pequeños cambios ayudará a su hijo a lograr una gran meta.

- ▶ Semana 2: disminuir a 14 alimentos ROJOS por día.
- ▶ Semana 3: disminuir a 12 alimentos ROJOS por día.
- ▶ Semana 4: disminuir a 10 alimentos ROJOS por día.

Después de 4 semanas, su hijo está comiendo solamente 10 alimentos ROJOS por día. Eso es un gran cambio frente a 18. Está comiendo 8 alimentos ROJOS menos por día que cuando empezó. Y aún no ha terminado. Ha progresado así porque dio un paso por vez. Funcionó porque usted lo ayudó a ir paso a paso. Funcionó porque no intentó hacerlo todo de una vez.

¿Y la 5a semana? Su hijo ha estado disminuyendo 2 alimentos ROJOS cada semana. ¿Debe seguir en ese ritmo? ¿Debe establecer una

meta de 8 alimentos ROJOS? Probablemente no. Será más difícil disminuir 2 alimentos ROJOS más por día ahora que cuando empezó. Necesita una meta más pequeña que pueda lograr. Anímelo a establecer una meta de disminuir sólo 1 alimento ROJO por día durante esa semana. Así, su siguiente meta será de 9 alimentos ROJOS.

- ▶ Semana 5: disminuir a 9 alimentos ROJOS por día.

Debe hacer lo mismo durante la semana 6: disminuir 1 alimento ROJO. Eso le llevará a su meta de 8 alimentos ROJOS por día.

- ▶ Semana 6: disminuir a 8 alimentos ROJOS por día.

Quizá su hijo deba quedarse en este nivel por una o dos semanas. De esta manera se sentirá más confiado cuando avance hacia otra meta.

Anime a su hijo a llevar un registro

de su progreso. Ésa es la única forma de ver lo bien que le está yendo. Hacer una tabla es una de las mejores maneras de llevar un registro del progreso. Vea la tabla de muestra en la Hoja de Ayuda de este módulo.

### ¿Qué debo decir si mi hija logra su meta pequeña sólo algunos días de la semana? ¿Debe pasar a la siguiente meta pequeña?

No. No debe dar el siguiente paso si no ha logrado su meta. Por ejemplo, digamos que ha estado comiendo un promedio de 7 alimentos ROJOS por día. Tiene establecida una meta de disminuir a 5 por día. Digamos que logró esta meta sólo 3 de los 7 días de la semana. Los demás días, comió más de 5 alimentos ROJOS. Si ése es el caso, debe seguir con la

LOS PADRES PREGUNTAN

### Consejos para lograr una meta

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Determina dónde estás parado ahora. Usa tu Diario de Estilo de Vida para encontrar tu punto de inicio. Anótalo.
- ▶ Anota pequeñas metas en el calendario.
- ▶ Mantiene tus metas claras y simples. De esa manera sabrás lo que quieres hacer.
- ▶ Asegúrate de que cada meta sea realista. Si la meta no es factible, lo único que lograrás será desanimarte.
- ▶ Lleva un registro de tu progreso. Hacer una tabla es una excelente forma de llevar un registro.
- ▶ Mantiene la meta hasta lograrla, aunque te lleve más tiempo del que planeabas. No renuncia a tu meta. Simplemente atrasa tu programa.
- ▶ Elabora un plan que te ayude a lograr cada meta. Si tu meta no está vinculada con un plan, no es una meta. Es sólo una buena idea.
- ▶ Elógiate y recompénsate cada vez que logres una meta. La comida nunca debe ser una recompensa.



misma meta durante otra semana. Ayúdela a resolver algunos problemas para poder descubrir cómo lograr su meta.

- ▶ Recuerde a su hija que a veces ir lento es la mejor manera de recorrer una distancia.

Es mejor dar un paso por vez que ir a la carrera cuando no ha completado cada meta. Siempre es mejor saber lo que realmente está haciendo que simular hacer las cosas mejor de lo que verdaderamente las está haciendo. Enfrentar los hechos es el primer paso para hacer cambios.

Alicia quería hacer más de 200 minutos de actividad física por semana. Quería llegar a los 300 minutos, la meta de la medalla de oro. Sabía que tendría que hacer un promedio de 45 minutos de actividad física por día para lograrla.

Pero algunos días, ni siquiera cumplía 30 minutos de actividad física. Eso la dejaba por debajo de su meta inicial de 200 minutos por semana. Hizo una actividad en la Hoja de Ayuda. Esto la ayudó a aclarar algunas cosas. Entendió claramente que realmente quería lograr sus metas. También entendió que pensaba que no podía.

Habló con su madre. Le recordó que debía intentar lograr sus metas dando un paso por vez. Le habló de establecer metas pequeñas. Le habló de hacer un programa. También le recordó que hay que ser realista. Habría algunos días en los que no podría hacer 30 minutos de actividad física. Otros días podría hacer más.

“Ya lo sé”, dijo Alicia. “Pero no estoy segura de poder hacerlo. Ahora estamos en otoño. Los días son más cortos. Es más difícil hacer cosas cuando oscurece tan temprano. Además, entre la escuela y mis amigos estoy realmente ocupada”.

“Todo eso es cierto”, dijo su madre. “Pero eso no quiere decir que no puedas hacerlo. Te ayudaré a elaborar un plan. Primero, vamos a planificar cómo puedes hacer los 200 minutos. Después haremos un plan para que puedas llegar a los 300 minutos en los próximos meses”.

“Me gustaría hacerlo antes de ese tiempo”, dijo Alicia.

“Por supuesto. Y quizá lo logres. Pero primero veamos tu programa para las próximas semanas. Veamos cómo puedes hacer los 200 minutos. Luego intentaremos pasar de 30 a 35 minutos por día. Después a 40. Y después a 45”, dijo su madre.

Hicieron esto juntas. La madre de Alicia tenía algunas buenas ideas. Señaló cómo Alicia podía realizar más actividad física los fines de semana. Se ofreció a caminar con ella por la noche dos días cuando pudiera. De esa manera sería seguro. También sugirió que Alicia hiciera ejercicio aeróbico en el hogar. Podía pedirle una cinta a su PAL.

Alicia se emocionó mucho. Se vio a sí misma llegando a 200 de inmediato. Se sintió segura hasta de poder llegar pronto a 300. Hizo la actividad de la Hoja de Ayuda nuevamente. Antes había marcado el “3” en confianza. Esta vez marcó el “8”. Se sintió segura de poder lograr su meta.

Funcionó. Durante dos semanas seguidas, Alicia cumplió su meta de 200 minutos. Luego, ella y su madre fijaron algunas metas nuevas. Eran metas paso a paso, pequeñas metas camino a los 300.

*(Continúa en la próxima página)*

¿Qué fue lo que hizo que el plan de Alicia funcionara tan bien?

---

---

---

---

¿Cómo puede ayudar a su hijo a elaborar un programa para lograr una gran meta?

---

---

---

---

(Continuación de la página anterior)

- ▶ Semana 0 .....**180** Punto de inicio de Alicia.
- ▶ Semanas 1 y 2 .....**i200!** ¡Alicia cumple su **1ª gran meta!**
- ▶ Semanas 3 y 4 .....**225** Un paso más...
- ▶ Semanas 5 y 6 .....**250** y otro...
- ▶ Semanas 7 y 8 .....**275** y otro.
- ▶ Semana 9 .....**i300!!** ¡Alicia cumple su **2ª gran meta!**

Alicia logró todas sus metas. Fueron más fáciles de lograr porque tenía un plan. También fue más sencillo porque cada una fue tan sólo un pasito hacia adelante. De hecho, algunas semanas, Alicia superó sus metas.

Alicia agradeció a su madre. Sabe que hubiera sido mucho más difícil lograrlo sin apoyo.

“No es magia”, dijo su madre. “Parte de ello es el trabajo arduo que estás realizando. Parte de ello se debe a que hiciste un plan realista. Parte de ello se debe a que programaste tus metas. Puedes también hacer lo mismo con muchas otras metas”, dijo su madre.

Si su hijo mantiene una meta pequeña durante una o dos semanas más, hasta que la logre, tendrá mejores posibilidades de lograr su gran meta a largo plazo. Si se apresura a intentar lograr la siguiente meta pequeña en su programa antes de haber alcanzado la anterior, puede que se desanime y tenga ganas de abandonar. Eso evidentemente no ayudará.

- ▶ Anime a su hijo a pensar en sus motivos para cambiar.

Dígale que analice por qué esta meta es importante. Dígale que piense sobre cómo esto puede ayudarlo. Pregúntele qué tanta confianza siente en poder lograr su meta. Luego elabore un plan para ayudarlo a avanzar. No es preciso que avance a pasos de gigante. Simplemente necesita avanzar. La Hoja de Ayuda le brinda una buena forma de hacer esto.

### Cómo ayudar a su hijo a seguir motivado

- ▶ Anime a su hijo a establecer metas pequeñas.
- ▶ Ayude a su hijo a elaborar un programa para lograr esas metas.
- ▶ Ayude a su hijo a hacer un plan realista para lograr las metas programadas.
- ▶ Hable en las reuniones familiares sobre cómo funcionan los planes.

Toda meta necesita un plan. De lo contrario, no es una meta. Es sólo una buena idea.

### Cómo ayudarse a sí mismo a seguir motivado

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

### Consejos para elaborar un plan que funcione

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Mantiene tu plan *simple y claro*. Debe decir:  
*Qué* quieres hacer.  
*Dónde* lo harás.  
*Cómo* lo harás.  
*Cuándo* lo harás.  
*Con quién* lo harás.  
*Por qué* quieres hacerlo.
- ▶ Mantiene tu plan *realista*. Debe ser factible.

# Establezca metas y siga motivado

## Explore las metas de su hija

Su hija tiene una tabla en su Hoja de Ayuda. Puede que su hija necesite su ayuda para usar la tabla. La idea de dividir una gran meta en metas más pequeñas puede ser algo en lo que su hija no tenga mucha experiencia. Es por eso que puede que necesite su ayuda. Los ejemplos sobre los que lee en el módulo pueden ser una buena guía.

Una buena manera de ayudar es hacer preguntas. Intente asegurarse de que cada meta semanal parezca realista. Asegúrese de que las metas sean lo suficientemente pequeñas. Luego, asegúrese de que su hijo tenga un plan para lograr cada meta.

Por ejemplo, si su hija tiene la meta de disminuir los alimentos ROJOS, pregúntele al respecto. *¿Qué alimentos ROJOS eliminará? ¿Cuándo come esos alimentos ROJOS, por lo general? ¿Cómo lo hará? ¿Dónde estará? ¿Quién puede apoyarle con su plan?* Preguntas como éstas ayudarán a su hijo a pensar en el plan. La ayudarán a ser más práctico. La ayudarán a ser realista.

Su hija también tiene una actividad que la ayudará a ver qué tan determinada está a lograr una meta. Repásela con ella. Pídale que le explique sus respuestas. Hablar sobre esto la ayudará a ver con más claridad lo que puede hacer para lograr su meta. La ayudará a querer hacerlo más. Asegúrese de preguntarle cómo puede ayudar usted.

## Programe las metas de su hijo

*Haga una lista de alimentos y de metas de alimentación en las que su hijo esté trabajando en este momento. ¿Qué metas tienen un programa y un plan? ¿Hay algo que deba hacer para ayudar a su hijo a avanzar? ¿Qué es?*

Metas de alimentos/de alimentación	¿Programadas?	¿Plan para cumplir el programa?	¿Cómo puedo ayudar?
1.			
2.			
3.			
4.			

Continúa en la próxima página.

## Programe las metas de su hijo (continuación)

Haga una lista de las metas de actividad física en las que su hijo esté trabajando en este momento. ¿Qué metas tienen un programa y un plan? ¿Hay algo que deba hacer para ayudar a su hijo a avanzar? ¿Qué es?

Metas de actividad física	¿Programadas?	¿Plan para cumplir el programa?	¿Cómo puedo ayudar?
1.			
2.			
3.			
4.			

## Fortalezca su deseo de lograr sus metas

Elija una meta en la que desee trabajar. Sea específico. Piense en lo que desea hacer. Luego, piense en por qué desea hacerlo y responda a las preguntas sobre esta meta.

Mi meta:

---

Mi deseo de lograr mi meta: (0 = ninguno en absoluto, 10 = muchísimo)

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

¿Qué es lo que tanto me interesa de esta meta?

¿Qué haría falta para aumentar las probabilidades de que realmente la intente?

¿Cómo me ayudará el lograr esta meta a lograr otras metas?

¿Qué tanto confío en poder lograr mi meta? (0 = nada en absoluto, 10 = muchísimo)

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

¿Qué es lo que me hace confiar en poder lograr esta meta?

¿Qué haría falta para que confiara más en poder lograr esta meta?

¿Qué puedo hacer para lograr esta meta ahora?

# Establezca metas y siga motivado

## Programe sus metas

Use el formulario a continuación para programar sus metas. Divida su gran meta en metas más pequeñas. Prográmelas durante las próximas semanas. Use la columna de "Progreso" para llevar el registro de lo bien que logra su meta. Use su Diario de Estilo de Vida para llevar un registro de su progreso diario. Este formulario le ayudará a llevar registro del panorama general.

Meta grande:

Semana	Metas pequeñas	Progreso
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

En el espacio a continuación, anote cómo logrará sus metas. Haga un plan claro. Hágalo específico. Asegúrese de que sea lo suficientemente realista para que pueda realizarlo.

Mi plan:





# Establezca metas y siga motivado

## Toda meta necesita un plan.

- ▶ Si su meta no está vinculada con un plan, sólo es una buena idea.

## Todo plan necesita un programa.

- ▶ Si un plan no está vinculado con un programa, es sólo un deseo.

## Consejos para lograr una meta

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Usa tu Diario de Estilo de Vida para ver cuántos alimentos ROJOS comes, o cuántos minutos de actividad física haces por día.
- ▶ Pone metas pequeñas, paso a paso, en el calendario.
- ▶ Mantiene tus metas claras y simples.
- ▶ Asegúrate de que cada meta sea realista. Si una meta no es factible, te desanimará.
- ▶ Lleva un registro de tu progreso. Hacer una tabla es una gran ayuda.
- ▶ Mantiene la meta hasta lograrla, aunque te lleve más tiempo del que planeabas.
- ▶ Elabora un plan que te ayude a lograr cada meta.
- ▶ Elógiate y recompénsate cada vez que logres una meta. Pero recuerda, no elige una recompensa relacionada con comida.

## ¿Debe mi hija pasar a la siguiente meta si cumple una meta sólo algunos días de la semana?

- ▶ No. No si no se ha acercado mucho a lograr su meta la mayor parte del tiempo.
- ▶ Dígale que mantenga la misma meta pequeña durante otra semana.
- ▶ Intente resolver con ella los problemas para descubrir cómo lograr su meta.

## Consejos para elaborar un plan que funcione

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Mantiene tu plan simple y claro. Debe decir:
 

Qué quieres hacer.	Dónde lo harás.
Cómo lo harás.	Cuándo quieres hacerlo.
Con quién lo harás.	Por qué quieres hacerlo.
- ▶ Mantiene tu plan *realista*. Debe ser factible.

