

# Salga de su zona de comodidad

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué es la zona de comodidad?

Todos tenemos zonas de comodidad. Hay algunas actividades físicas que podemos hacer sin problema. Pero no sucede lo mismo con todas las actividades. Puede haber otras con las cuales no nos sentimos tan cómodos. Nos ponemos límites a nosotros mismos. Por lo general sólo hacemos lo que nos hace sentir seguros. Nos quedamos en nuestra zona de comodidad.

El hecho de tener sobrepeso puede hacer sentir mal a su hija con respecto a su cuerpo. Puede que no se sienta cómoda haciendo algunas cosas. O puede que no le guste la forma en que luce. Por eso evita hacer esas actividades.

Es posible que no le guste cómo luce con su traje de baño. Cree que los demás están pensando que tiene sobrepeso. Es por eso que evita ir a la playa o a la piscina. O quizá vaya, pero esconde su cuerpo debajo de una enorme camiseta. Limita su zona de comodidad. Se pierde la diversión de nadar y jugar en el agua.

O puede que no le guste cómo luce jugando al baloncesto. Piensa que se ve gorda. Piensa que se ve torpe. Por eso ni lo intenta cuando hay gente alrededor. Se oculta en su zona de comodidad.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Por qué está mal que mi hija se quede en su zona de comodidad?

Porque puede impedir que realice actividad VERDE. Puede impedir que haga cosas con los demás. Puede impedir que haga un montón de cosas que le gustan. Puede dificultar el proceso de quererse a sí misma. Sí, puede que se sienta segura. Pero se está perdiendo gran parte de la diversión cuando se limita de esta manera.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## Mi hijo se siente mal con su cuerpo. Esto limita lo que hace. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Siéntese con él y haga una lista de las actividades VERDES que sus amigos realizan. Escriba algunas actividades que a él le gustaría probar. Luego pregúntele: *¿Qué actividades evitas? ¿Qué sentimientos o pensamientos*

**METAS CLAVE**

### Aceptar su cuerpo ayudará a su hijo a lograr 4 metas clave:

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

*impiden que las haga? ¿Qué te gustaría intentar si te sintieras más cómodo?"*



Usted y su hijo se pierden un montón de diversión cuando limitan su zona de comodidad.

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

- ▶ Cómo saber si los sentimientos con respecto a su cuerpo limitan a su hija
- ▶ Cómo ayudar a su hija a agrandar su zona de comodidad para que pueda hacer más cosas



Repase la actividad en la Hoja de Ayuda con su hijo. Les ayudará a ambos a ver si hay alguna manera en que él esté limitando lo que hace por lo que siente respecto a su cuerpo.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a salir de su zona de comodidad?

Puede hacer mucho para ayudarla a hacer cosas con las cuales no se siente cómoda actualmente.

- ▶ Primero, ayúdela a identificar una actividad que vaya un poco más allá de su zona de comodidad. Debería ser algo que le gustaría hacer si se sintiera bien consigo misma. Es posible que se sienta un poco incómoda con la idea, pero no demasiado. Comience con algo en lo que probablemente tenga éxito en seguida.
- ▶ Luego pregúntele: *¿Te sientes bien respecto a esto? ¿Quieres continuar sintiéndote así respecto a tu cuerpo? ¿Quieres seguir limitando lo que haces? ¿O te gustaría aceptar tu cuerpo un poco más? ¿Te gustaría probar cosas que te permitan divertirte más? ¿Probarías algunas cosas que te gustaría hacer, incluso si no te sientes del todo cómoda?*
- ▶ Luego, ayude a su hija a elaborar un plan para probar la actividad. Hágale preguntas acerca de sus motivos, sus destrezas y su apoyo. ¿Deberá aprender nuevas destrezas

para hacerlo? Ayúdela a pensar en:

- ▶ Por qué quiere hacerlo
  - ▶ Qué destrezas tiene
  - ▶ Qué podría ayudarla
- ▶ Anímela a tener confianza en sí misma. Dígale que piense positivamente y que se divierta. ¡Dígame que lo intente! Elógiela por hacerlo. Recuérdele que está agrandando su zona de comodidad un paso por vez.
- ▶ Ayúdela a pensar en cómo le fue después de que haya hecho una actividad. Pregúntele:
- ▶ ¿Qué fue lo que te divirtió?
  - ▶ ¿Qué fue lo que te hizo sentir incómoda?
  - ▶ ¿Cómo manejaste la incomodidad?
  - ▶ ¿Cómo manejaste las burlas, si es que se burlaron de ti?
  - ▶ ¿Hubieras hecho algo diferente?
  - ▶ ¿Cómo te sientes contigo misma ahora?
  - ▶ ¿Te has elogiado por hacerlo?

▶ ¿Estás lista para hacerlo nuevamente?

### Mi hijo quiere esperar hasta perder 50 libras para hacer deportes. Odia la forma en que se ve. ¿Está bien esto?

No es una buena idea. Su hijo debe ser realista acerca de sus metas. Debe hacer las cosas un solo paso a la vez. Algunas veces, las personas se confunden respecto a sus metas. Desean ver grandes cambios en su cuerpo en seguida. Pero eso no funciona. No es una meta realista. Por supuesto que perder peso puede ser una meta a largo plazo. Y ser más fuerte también puede ser una meta a largo plazo. Eso está bien. Pero debe ser

Planifique formas para que su hija pueda salir de su zona de comodidad haciendo una cosa por vez.

Puede que su hija se sienta incómoda tanto en traje de baño como en ropa de gimnasia. No juega al baloncesto ni va a la playa. Pero se siente más cómoda con su ropa de gimnasia que con su traje de baño. Entonces podría animarla para que pruebe jugar al baloncesto. Se divertirá. Aprenderá a sentirse mejor con respecto a su cuerpo. Ahora la ropa de gimnasia no está tan mal. Eso es una victoria.

Después de un tiempo, quizá esté preparada para ir a la playa. Esa sería otra pequeña victoria, incluso si se quedara la mayoría del tiempo con sus pantalones cortos y su camiseta puestos. Así es cómo podría dar un paso a la a la vez. Cada paso agranda su zona de comodidad.

LOS PADRES PREGUNTAN

LOS PADRES PREGUNTAN

La madre de Alicia escuchó hablar de una liga de fútbol para niñas en la YMCA. Se lo comentó a Alicia. "Es para niñas de tu edad", le dijo a Alicia. "A ti te gusta el fútbol. ¿Por qué no te inscribes?"

"No, eso no es para mí", dijo Alicia. "No me sentiría cómoda"

"¿Por qué no? Sé que te gusta el fútbol. Te divertirías y harías actividad física a la vez", le dijo su madre.

"Es la forma en que me veo. Me veo gorda con la ropa de gimnasia. Mira mis piernas. Mira mis muslos", le dijo Alicia. "Además, soy torpe. No juego tan bien. Sería la peor jugadora del equipo"

"No importa", le dijo su madre. "Estarías en el equipo. Te estarías divirtiendo. Estarías con las personas que quieres. Mejorarías con el tiempo. Veamos si podemos elaborar un plan. Quizá haya una forma en que puedas agrandar tu zona de comodidad"

"Está bien. Quizá podamos encontrar la manera", dijo Alicia. Conversaron sobre el tema y elaboraron un plan. Alicia dijo que lo intentaría por un tiempo. Decidió intentar agrandar su zona de comodidad.

- ▶ Usaría pantalones deportivos largos. "Me sentiré más cómoda de esa manera", dijo.
- ▶ Se concentraría en sus metas. Pensaría en lo que está haciendo. No se compararía con las demás personas. "Una de las metas es esforzarme. Otra es aprender a pasar mejor la pelota. No me preocuparé por la cantidad de puntos que anote"
- ▶ Tendría pensamientos positivos. "Me recordaré que estoy aquí para intentarlo, y eso ya es progresar", dijo.
- ▶ También le pediría a su amiga Anita que la acompañara. "De esa manera podemos apoyarnos mutuamente", dijo.

Después del primer juego, Alicia dijo: "No estuvo tan mal como pensaba. De hecho, fue bastante divertido. Pero aún no me siento del todo cómoda". Su madre la elogió por intentarlo.

Durante el segundo juego, se acaloró y transpiró mucho. Decidió quitarse los pantalones deportivos largos. Eso la puso nerviosa. "¿Y qué?", se dijo a sí misma. "Lo que piensen estas niñas no es el fin del mundo. Además, Anita tiene sobrepeso y usa pantalones cortos". Así que Alicia corrió el riesgo. Ya no tenía tanto calor, y nadie dijo nada sobre sus piernas. Al poco tiempo comenzó a entusiasmarse con el juego. Se olvidó de cómo lucía.

Alicia le contó a su madre lo que había hecho. La madre se mostró sorprendida y feliz por Alicia. "Estoy muy orgullosa de ti", le dijo.

"Has agrandado tu zona de comodidad. Esa es una pequeña victoria. Puedes construir sobre eso. Te ayudará a aprender a intentar cosas nuevas. Puedes agrandar tu zona de comodidad poco a poco". Alicia estuvo de acuerdo.

¿Qué le gusta acerca de lo que hizo la mamá de Alicia?

---

---

---

---

¿Hay un ejemplo de una situación que le gustaría manejar de esta manera?

---

---

---

---

Enseñe a su hija a ser justa consigo misma cuando se compare con los demás.

La persona con la que se compare puede afectar mucho cómo se siente con usted mismo.



Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Sé justo contigo mismo cuando compares.
- ▶ Compara solamente cuando te haga sentir bien contigo mismo.
- ▶ Utiliza tus pensamientos positivos cuando cometas el error de comparar.

paciente. El progreso se logra haciendo una cosa por vez. Explique esto a su hijo. Debe establecer metas realistas. No puede tener un cuerpo diferente repentinamente. Debe, en cambio, cambiar la forma en que se siente con respecto a su cuerpo. Éstas son metas realistas:

- ▶ *Aceptar su cuerpo tal como es.*
- ▶ *Agrandar su zona de comodidad.*
- ▶ *Sentirse cómodo con el hecho de probar cosas nuevas.*

### **Mi hija se compara muchísimo con los demás. Termina sintiéndose mal consigo misma. ¿Cómo puedo ayudarla?**

La mayoría de las veces, no es bueno compararse. Puede hacernos sentir mal con respecto a nosotros mismos. Puede hacernos sentir mal con nuestro cuerpo. Esto puede limitar lo que hacemos.

Muchas veces no somos justos con nosotros mismos. No es justo para su hija compararse con alguien que es muy bueno en algo. Ella no es modelo profesional. No es una

jugadora profesional. Entonces, no es justo compararse con una profesional.

No es justo que se compare con la mejor jugadora del equipo, ni con una de las niñas mayores, ni con alguien que haya practicado más. Eso tampoco es justo.

A veces, está bien que se compare con una persona de la que está aprendiendo. Quizá alguien le esté enseñando a jugar a la pelota, a tocar la guitarra o a jugar al ajedrez. Quizá alguien le esté enseñando a cantar. Está bien que vea cuánto está aprendiendo y cuánto está mejorando.

### **¿Qué debería decir cuando mi hija da un paso en falso y se compara con los demás?**

Dígale que convierta sus pensamientos negativos en pensamientos positivos. Debería pensar en sus cualidades positivas, en todas las cosas que puede hacer su cuerpo. Recuérdele que está aprendiendo a hacer algo nuevo. Elógiela por esto. Elógiela por intentarlo. Elógiela por salir de su zona de comodidad.

### **Cómo ayudarse a sí mismo a salir de su zona de comodidad**

- ▶ Aprender cómo los sentimientos sobre mi cuerpo limitan lo que hago.
- ▶ Aprender lo que despierta sentimientos negativos con respecto a mi cuerpo.
- ▶ Dejar de compararme con los demás injustamente.
- ▶ Aprender a agrandar mi zona de comodidad.

### **Cómo ayudar a su hija a salir de su zona de comodidad**

- ▶ Ayúdela a reconocer lo que despierta sus sentimientos negativos.
- ▶ Ayúdela a planificar para salir un poquito de su zona de comodidad.
- ▶ Enséñele a evitar las comparaciones.

LOS PADRES PREGUNTAN

LOS PADRES PREGUNTAN

# Salga de su zona de comodidad

## ¿Cómo limita a su hija el imagen corporal?

Su hija tiene algunas preguntas en la Hoja de Ayuda que le mostrarán cómo los sentimientos con respecto a su cuerpo limitan sus actividades. Repáselas con ella. Pregúntele si hay otras formas que no estén en la tabla. Pregúntele cómo se siente. Pregúntele qué le gustaría cambiar.

## Ayude a su hija a salir de su zona de comodidad

Su hija tiene una actividad que la ayudará a planificar cómo hacer algo que está un poco más allá de su zona de comodidad. Repase la actividad con su hija. Es una actividad importante. Ayude a su hija a planificar detenidamente. Dedique tiempo para hablar sobre la motivación y el apoyo de su hija, así como sobre el plan en sí. Ayude a su hija a evaluar lo que pasó cuando salió de su zona de comodidad. Ayúdela a comparar lo que pasó con lo que había planificado.

## ¿Cómo le limita a usted su imagen corporal?

*¿Con qué frecuencia evita hacer cosas por culpa de su imagen corporal? A continuación hay algunas conductas que las personas generalmente evitan debido a pensamientos o sentimientos respecto a su cuerpo. Escriba el número que más se aproxime a la cantidad de veces que evita cada conducta.*

0	1	2	3
<i>Casi nunca o nunca</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre o siempre</i>
_____			

¿Cuáles de las siguientes cosas le gustaría más cambiar?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## Intente hacer una actividad que salga un poco de su zona de comodidad

*Elabore un plan para hacerlo. Piense en sus motivos, sus destrezas y su apoyo.*

Actividad:

### Mis motivos: por qué quiero hacerlo

¿Por qué me gustaría hacerlo? ¿Qué lo hace divertido?

¿Qué hace que sea incómodo?

¿Cómo me sentiré conmigo mismo si aprendo a hacerlo y me siento bien?

### Mis destrezas

¿Cómo puedo manejar el sentirme incómodo? ¿O que se burlen de mí?

¿Qué puedo decirme a mí mismo?

¿Qué destrezas me ayudarán con la actividad?

### Mi apoyo

¿Quién me animará? ¿O quién lo hará conmigo? ¿O quién me enseñará a hacerlo?

¿Cómo pediré apoyo?

## ¿Cómo le fue?

*¿Qué pasó cuando salió de su zona de comodidad? Evalúe una actividad difícil que intentó.*

Actividad:

Fecha en que hizo la actividad:

Compare lo que pasó con lo que había planificado:

¿Qué aprendió?

¿Qué es lo que lo hace sentir más orgulloso?

¿Qué haría diferente?

# Salga de su zona de comodidad

## Consejos para no hacer comparaciones perjudiciales con respecto al cuerpo

Repase estos consejos con su hijo. Asegúrate de que él los entienda completamente.

- ▶ Sé justo contigo mismo cuando te compares con los demás.
- ▶ Trata de que las burlas no limiten lo que haces.
- ▶ Utiliza tus pensamientos positivos cuando des un paso en falso y compares.

## Enseñe a su hija a salir de su zona de comodidad.

- ▶ Ayúdela a pensar en actividades que le gustaría hacer si se sintiera más cómoda con su cuerpo.
- ▶ Ayúdela a identificar una actividad que vaya un poco más allá de su zona de comodidad. Comience con alguna en la que probablemente tenga éxito en seguida.
- ▶ Anímela para que intente hacer la actividad. Elabore un plan para hacerlo. Considere:

Por qué quiere hacerlo	Qué destrezas tiene	Qué podría ayudarla
¿Cómo te sentirías contigo misma si lo hicieras?	¿Qué destrezas te ayudarían con la actividad?	¿Cómo te ayudaría el sentirte apoyada?
¿Qué hace que sea incómodo?	¿Qué podrías decirte a ti misma?	¿Quién podría hacerlo contigo?
¿Por qué te gustaría hacerlo?	¿Cómo podrías manejar el hecho de sentirte incómoda?	¿Quién te animaría? ¿Quién te podría enseñar a hacerlo?
¿Qué lo haría divertido?	¿Cómo podrías manejar el hecho de que se burlaran de ti?	¿Cómo pedirías apoyo?

- ▶ Ponga su plan en práctica. Anime a otros miembros de la familia y a amigos a apoyarla.
- ▶ Anímela a tener confianza en sí misma, a pensar en forma positiva y a pasarla bien.
- ▶ Después de que haya hecho una actividad, pregúntele cómo le fue:
  - ▶ ¿Qué te divirtió?
  - ▶ ¿Qué te planteó un desafío?
  - ▶ ¿Cómo manejaste el desafío?
  - ▶ ¿Cómo manejaste las burlas, si es que se burlaron de ti?
  - ▶ ¿Hubieras hecho algo diferente?
  - ▶ ¿Cómo te sientes contigo misma ahora?
  - ▶ ¿Te has elogiado por hacerlo?
  - ▶ ¿Estás lista para hacerlo nuevamente?

