

# Apoyo para la actividad física



## Obtener apoyo 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

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿En qué ayuda el apoyo social?

El apoyo por parte de los amigos ayudará a su hijo a realizar más actividad VERDE.

No siempre es fácil realizar actividad VERDE. Usted lo sabe. Puede haber problemas climáticos. Pueden presentarse problemas para coordinar los horarios. Su hijo podría necesitar vestimenta o equipos especiales.

Generalmente éstos no son los obstáculos más problemáticos. Usted puede ayudar a su hijo a planificar para éstos.

Por lo general el principal obstáculo es no estar seguro de que uno lo quiere hacer, falta de ganas, o de motivación. Puede que sea difícil levantarse y realizar una actividad. Es difícil sentirse motivado. Puede que su hijo se aburra. Puede que no tenga ganas de hacerlo. Puede que esté cansado.

O quizá no tenga ganas de forzarse a hacer más cosas. Piensa: "¿Quién necesita Fomentadores de la Condición Física? ¿Por qué tengo que hacer 45 minutos de actividad VERDE por día? Estoy bien haciendo 30".

Y es aquí donde entra en juego el apoyo. *Es más fácil seguir adelante* cuando los amigos y otras personas nos animan. *Es más fácil*

forzarse más cuando los amigos lo hacen con uno. También es más divertido.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Qué tan importante es el apoyo social en este momento?

Usted y su hija se están reuniendo con su PAL menos seguido que antes. Su hija debe hacer más cosas sola. Está aprendiendo a ser su propia entrenadora de estilo de vida. Esto hace que el apoyo sea incluso más importante ahora. Tener apoyo la ayudará a tener éxito continuamente. Cuanto más apoyo tenga, más fácil será hacer cambios saludables de estilo de vida. Cuanto mayor sea ese apoyo, mejor.



LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a formar una red de apoyo?

- ▶ Haga que esto sea una prioridad.

Asegúrese de que su hijo entienda por qué es tan importante tener una red de apoyo. No verá a su PAL tan seguido. Tendrá el apoyo de usted. Pero igualmente tendrá que tomar más decisiones solo. Por eso que es tan importante el apoyo de los amigos.

- ▶ Ayúdelo a elaborar una lista. Debería hacer una lista de las personas con las que le gustaría hacer actividades. Puede comenzar por una lista de amigos con los que pasa tiempo en la

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

- ▶ Cómo ayudar a su hijo a identificar a los amigos que pueden apoyar los cambios saludables de estilo de vida
- ▶ Cómo pedir apoyo
- ▶ Qué hacer si un amigo no acepta



El apoyo de los amigos facilita el hecho de realizar actividad VERDE. Facilita el querer seguir adelante.

escuela, después de la escuela o durante los fines de semana. Luego piense en quién podría brindarle el mayor apoyo para la actividad VERDE. Puede que haya amigos a los que les guste realizar actividades VERDES. O tal vez haya personas a las que él les importe mucho. Intente ser abierto con los amigos de su hijo. Pero también asegúrese de que se siente cómodo con la lista.

▶ **Haga coincidir la actividad con el amigo.**

Diga a su hijo que escriba dos formas en las que podría hacer un cambio saludable en sus hábitos de actividad con cada uno de

### Cómo solicitar apoyo

Repase estos consejos con su hija:

- ▶ Elige un buen momento para pedir.
- ▶ Agradece a la persona por lo que ya ha hecho.
- ▶ Explícale cómo puede perjudicarte la diabetes.
- ▶ Explícale cómo necesitas cuidar de la diabetes.
- ▶ Explícale cómo puede ayudarte incluso más.
- ▶ Sé honesta y clara acerca de lo que quieres.
- ▶ Agradécele por ayudar.

sus amigos. Piense en hacer más actividad. Piense también en realizar Fomentadores de la Condición Física. Por ejemplo, podría:

- ▶ Jugar baloncesto con David durante 30 minutos después de la escuela.
- ▶ Cambiar dos horas de videojuegos con David los sábados por una hora de andar en bicicleta y una hora de videojuegos.

Piense en cada cosa en particular. Piense en el momento en que podría realizar una actividad. Piense en el lugar. ¿Necesitará transporte? ¿Dinero? ¿Equipo?

▶ **Planifique cómo pedir.**

Ayude a su hijo a planificar cómo manejarse para pedir. ¿Cuándo es un buen momento para pedir a cada amigo? Necesitará de 5 a 10 minutos para hablar sólo de eso. No será muy útil si el amigo está distraído.

Repase lo que él diga. Podría comenzar hablando con su amigo sobre sus metas de actividad. Debería expresar claramente por qué su apoyo sería importante, cómo la actividad física lo ayuda a manejar la diabetes. Debería expresar cuánto desea hacer la actividad con su amigo. Debería explicar lo importante que es para él. Cuenta con su amigo para eso.

Asegúrese de que sea específico sobre la ayuda que quiere. Dígale que pregunte sobre los horarios en que su amigo podría realizar una actividad, el lugar, qué debería hacer, el tiempo que llevaría, etc. Todos los detalles ayudan.



### ¿Qué más puedo hacer para ayudar?

Practique pedir con su hijo. Haga de cuenta que usted es uno de sus amigos. Debería pedir la ayuda que desea.

Practicar de esta manera puede ser de gran ayuda, especialmente si su hijo se siente incómodo pidiendo. Asegúrese de actuar a veces como un amigo que diga que no. Su hijo necesita practicar para lidiar con eso también.



### ¿Qué debo hacer si el amigo de mi hija no se presenta?

Esté preparado para eso. Hable de eso de antemano. Tener un plan alternativo ayudará a su hija a lograr su meta.

A veces puede que sus amigos la decepcionen. Los amigos no siempre son confiables. No se puede depender de ellos siempre. Es por eso que es bueno tener siempre un plan alternativo. Debe saber qué hacer si alguien no la acompaña.

Asegúrese de que su hija tenga un plan alternativo en mente. Ayuda saber lo que puede hacer si un amigo no acepta acompañarla.

Alicia estaba realizando aproximadamente 30 minutos de actividad VERDE por día. Eso la colocó en el nivel de la medalla de plata. Pero no se estaba esforzando por hacer más. No se estaba forzando a realizar Fomentadores de la Condición Física. La madre de Alicia le preguntó sobre su actividad física. “¿Cómo te está yendo? ¿Cómo podrías sentirte mejor con lo que estás haciendo?”

“Está bien”, le dijo Alicia. “Pero estoy un poco aburrida. Lo único que hago es caminar. Me gusta cuando caminas conmigo. Pero muchas veces camino sola, y la verdad que me aburro”.

“Quizá ya sea hora de que participen algunos amigos. Me gusta caminar mientras hablo con mis amigos. Veamos si podemos encontrar algunos amigos para realizar actividades con ellos. Comencemos por hacer una lista de tus amigos. Luego, elegiremos a algunos y les preguntaremos”, le dijo su madre.

Hicieron una lista de sus amigos. Marcaron a las personas a las que también les gustaba estar sanas. Marcaron a las personas que realmente se preocupaban por ella.

Luego Alicia pensó dos maneras en que podría hacer un cambio saludable en sus comportamientos con cada uno de esos amigos. Algunos de esos cambios eran Fomentadores de la Condición Física.

Ése fue un nuevo modo de ver las cosas. “No suelo andar mucho en bicicleta, pero Mónica sí. Y Teresa juega en la liga de baloncesto en la YMCA”, dijo Alicia. “Pero no sé si querrán hacer algo conmigo”.

“Nunca lo sabrás si no les preguntas”, le dijo su madre. “Si te dicen que no, el mundo no se acabará por eso”. Puedes seguir preguntándoles a tus demás amigos de la lista”.

“Pero no soy muy buena en baloncesto ni andando en bicicleta”, dijo Alicia.

“No creo que ellas sean mucho mejores que tú. Mónica dice que le gusta andar en bicicleta, pero no lo hace demasiado. Puede que le guste tener compañía cuando anda en bicicleta. Probablemente lo haría más a menudo si tú lo hicieras con ella. Y Teresa acaba de empezar en la YMCA. Creo que le encantaría practicar contigo. Quizá incluso quieras unirse a su equipo. Ésa sería una excelente manera de hacer actividad física, y la YMCA es un lugar fantástico para conocer gente”, le dijo su madre.

“Ahora elaboremos un plan. Pensemos a quién podrías preguntarle primero. Decidamos qué le pedirás que haga, y cuándo podrías hacerlo”, le dijo su madre. Hicieron eso. Luego Alicia practicó preguntar. Su madre hizo de cuenta que era Mónica y Teresa.

Alicia siguió con el plan. No se sentía demasiado segura de sí misma, pero lo intentó. Habló primero con Mónica. Luego con Teresa. Realmente se sorprendió de sus reacciones. Una vez que les explicó, estaban entusiasmadas de que Alicia les hubiera preguntado. Querían ayudarla a estar más activa. “También me ayudará a mí”, dijo Teresa.

“Tenías razón, mamá”, le dijo Alicia después. “Se entusiasmaron con ayudarme. Gracias por animarme. Gracias también por ayudarme a practicar las preguntas”.

“De nada. Ahora deberíamos practicar qué decir si un amigo no se presenta”, le dijo su madre. “También debemos elaborar un plan alternativo por si una amiga te decepciona”.

Su hijo no necesita una gran cantidad de amigos en su red. Incluso unos pocos pueden brindar un gran apoyo.

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

---

---

---

---

¿Cómo puede ayudar a su hijo a obtener más apoyo?

---

---

---

---

Éstas son algunas cosas en las que deberá pensar al hacer un plan alternativo:

- ▶ ¿Puede hacerlo sola de todas formas?
- ▶ ¿Necesita hacer alguna otra actividad? ¿Cuál?
- ▶ ¿Hay alguien más que pueda acompañarla con tan poco tiempo de anticipación?
- ▶ ¿Puede cambiar de día con su amigo?
- ▶ Diga a su hija que no se desanime si un amigo la decepciona. Tomárselo como algo personal no la ayudará.
- ▶ Dígale que exprese sus sentimientos si un amigo la decepciona. Su hija puede decir a su amigo lo mucho que cuenta con él. Puede decirle lo importante que es la actividad. Podría preguntarle el motivo por el cual su amiga se arrepintió. ¿Es la actividad en sí? ¿Es un problema de horario? ¿Es un problema de equipo? Algunas de esas razones pueden planificarse.
- ▶ Practique con su hija para que sepa qué decir.
- ▶ Si sucede varias veces con el mismo amigo, puede que su hija necesite pedirle a alguien más.



## ¿A cuántos amigos debería pedir apoyo mi hijo? ¿Qué tan extensa debería ser una red de apoyo?

- ▶ La meta a largo plazo es tener una red lo suficientemente fuerte como para que su hijo pueda tener apoyo para la actividad VERDE a lo largo de la semana.
- ▶ Una meta a corto plazo sería hablar con 1 ó 2 amigos durante las próximas 2 semanas. Eso ayudará a su hijo a comenzar. Una red de apoyo se construye con un amigo por vez.
- ▶ Una buena red no necesita ser enorme. Incluso unos pocos amigos pueden brindar un fuerte apoyo. Lo que es importante es que realmente quieran ayudar. Eso es más importante que la cantidad. Sin duda, su hijo debe pasar una cantidad suficiente de tiempo con ellos durante la semana para obtener apoyo.
- ▶ Asegúrese de que usted forme parte de la lista. Pregúntele a su hijo de qué otras formas lo puede apoyar.

## Cómo ayudarse a sí mismo a obtener apoyo para la actividad física.

- ▶ Identifique amigos que puedan apoyar sus cambios saludables de estilo de vida.
- ▶ Pídale apoyo a 1 ó 2 amigos.
- ▶ Siga preguntando si algún amigo le dice que no.

## Cómo ayudar a su hija a obtener apoyo para la actividad física.

- ▶ Ayúdela a identificar amigos a los que les pueda preguntar.
- ▶ Ayúdela a planificar qué preguntar.
- ▶ Practique preguntar con su hija.
- ▶ Prepárela por si un amigo la decepciona

# Apoyo para la actividad física

## Construya apoyo para la actividad física de su hijo

Su hijo está intentando encontrar amigos que apoyen sus metas de actividad VERDE. Él le hablará de esto en la reunión familiar. Use esta tabla para prepararse. Complétela de la mejor manera posible.

Haga una lista de personas con las que su hijo pase tiempo a menudo. Coloque una marca (✓) junto a los amigos con los que su hijo pasa la mayor parte del tiempo. Escriba maneras en que podría realizar actividad VERDE con cada uno de ellos. Coloque un asterisco (\*) junto a aquellos que podrían brindarle más apoyo. Hable sobre esta tabla en una reunión familiar.

Nombre	✓	*	Posibles actividades

## Construya apoyo para su propia actividad física

**Paso 1:** Escriba los nombres de las personas que podrían brindarle apoyo para realizar actividad VERDE. Pueden ser personas que realicen actividad VERDE. Pueden ser personas que realmente se preocupen por usted. Puede que realmente quieran ayudarlo a perder peso y a estar sano.

Nombre	Nombre	Nombre

**Paso 2:** Lea su lista. Elija 3 personas que puedan brindarle apoyo para estar físicamente activo. Escriba sus nombres en el espacio a continuación. Haga una lista con 2 maneras en las que pueda realizar actividad VERDE con cada persona. Sea tan específico como le sea posible. Esto lo ayudará a pedirles su apoyo.

**Paso 3:** Haga un plan para acercarse a esas personas. Use las 5 preguntas para guiarse. *¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué hago si mi plan no funciona?*

Nombre: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 1: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 2: \_\_\_\_\_

Mi plan: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 1: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 2: \_\_\_\_\_

Mi plan: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 1: \_\_\_\_\_

Actividad física Nº 2: \_\_\_\_\_

Mi plan: \_\_\_\_\_

**Paso 4:** ¡Comience a pedir! Éstas son las primeras personas a quienes debe preguntar. Son las que más probablemente lo ayudarán. Vaya a las demás si algunas de éstas no funcionan.

# Apoyo para la actividad física

## Ayude a su hija a construir una red de apoyo.

Es mucho más fácil realizar actividad física si la gente con la que su hija pasa más tiempo la apoya. Y es mucho más difícil si no la apoyan.

- ▶ Pregúntele a su hija:
  - ▶ ¿Con qué amigos haces cosas más a menudo?
  - ▶ ¿A quién le gusta realizar actividad física?
  - ▶ ¿Quién se preocupa mucho por ti?
- ▶ Ayude a su hija a escribir 2 formas en las que podría realizar un cambio saludable con cada una de esas personas. Sea tan específico como le sea posible. Use las preguntas de la Hoja de Ayuda como guía.
- ▶ Ayude a su hija a practicar las preguntas. Simule ser un amigo al que su hija le esté pidiendo. Actúe como un amigo que dice que no. Repáselo varias veces.
- ▶ Planifique cómo su hija seguirá pidiendo. Decidan cuál será el momento indicado para que pida. Repase lo que su hija va a decir.
- ▶ Haga un seguimiento. Pregúntele a su hija cómo le fue. Ofrezca aliento.



## Qué decir a su hija si una amiga la decepciona

- ▶ No te desanimes y no lo tomes como algo personal.
- ▶ Pídele a tu amiga que te explique. ¿Es algo que se puede arreglar, como un horario?
- ▶ Utiliza tu plan alternativo. Éstas son algunas cosas en las que deberá pensar al elaborar un plan alternativo:
  - ▶ ¿Puedo hacerlo sola de todas formas? ¿Cómo?
  - ▶ ¿Necesito hacer alguna otra actividad? ¿Cuál?
  - ▶ ¿Hay alguien más que pueda acompañarme con tan poco tiempo de anticipación?
  - ▶ ¿Puedo hacer arreglos con mi amigo para otro día?

## ¿A cuántos amigos debería pedir apoyo su hijo?

La meta sería hablar con 1 ó 2 amigos durante las próximas 2 semanas. Eso ayudará a su hijo a comenzar. Una red de apoyo se construye con un amigo por vez.