

Apoyo para comer de forma sana



Es hora de construir una red activa de amigos que apoyarán a su hijo para hacer cambios saludables de estilo de vida. Una fuerte red de apoyo podrá ayudar a su hijo a manejar la diabetes, a perder peso o a no volver a aumentar el peso perdido.

¿Por qué el apoyo de los amigos es tan importante en este momento?

LOS PADRES PREGUNTAN:

Usted y su hija se están reuniendo con su PAL menos frecuentemente. Por eso su hija debe hacer más cosas sola. Y usted también. Esto hace que el apoyo sea aún más importante. Tener un fuerte apoyo ayudará a su hija a seguir haciendo las

cosas bien. Ayudará a su hija a ser cada vez más sana.

Usted forma parte de la red de apoyo de su hija. Usted es la parte más importante. La ama. Le da apoyo a través de las cosas que le dice. Le da apoyo convirtiendo su hogar en un lugar saludable. Le da apoyo demostrándole que está intentando vivir de forma sana.

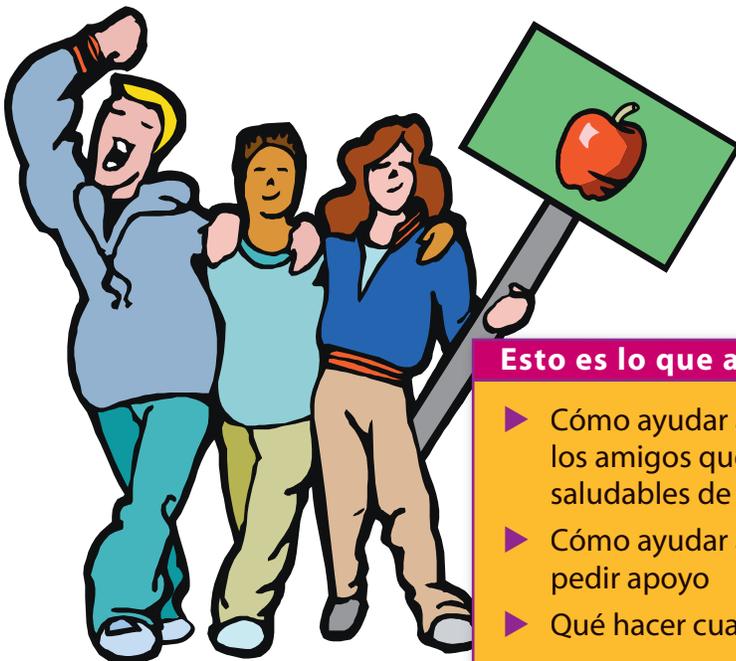
Pero no siempre puede estar ahí cuando ella lo necesite. Pasa muchas horas lejos de usted. Pasa mucho tiempo con amigos. Algunas veces, ellos pueden ofrecerle el apoyo que usted no puede. Pueden porque están ahí. Pero tienen que estar preparados.

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

Obtener el apoyo de la familia y los amigos ayuda a su hijo a lograr sus **4 metas clave**. ¿Por qué? Porque es mucho más fácil hacer lo correcto si la gente con la que usted pasa más tiempo está para apoyarlo. Y es mucho más difícil si no están para apoyarlo.

Los amigos son algo muy poderoso. Los amigos pasan tiempo juntos. Hablan sobre sus sentimientos. Hablan sobre sus pensamientos y valores. Se escuchan. Hacen cosas juntos. Se divierten juntos. Se dan ánimo unos a otros en momentos difíciles.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo ayudar a su hijo a identificar a los amigos que apoyarán los cambios saludables de estilo de vida
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a aprender a pedir apoyo
- ▶ Qué hacer cuando un amigo dice "No".



Los amigos son algo muy poderoso. Es mucho más fácil tener éxito cuando nuestros amigos nos apoyan.

Incluso cuando no ayudan mucho, los amigos son algo poderoso. Algunas veces los amigos pelean. O hablan a sus espaldas. O quieren hacer cosas cuando uno no quiere, como comer alimentos ROJOS.

Es por eso que su hija necesita amigos que apoyen que ella coma de forma sana.

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

LOS PADRES PREGUNTAN:

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

Luego ayúdelo a encontrar familiares y amigos a quienes pedir apoyo. Puede empezar por hacer una lista de los amigos con los que come. Debería incluir personas con las cuales come en la escuela, después de la escuela y durante los fines de semana. Luego piense en quién podría brindarle la mayor cantidad de apoyo para comer sano. Pueden ser amigos a los que les guste comer sano. O pueden ser personas a las que él les importe mucho. Es muy importante para ellos que estén dispuestos a hacer lo que sea para apoyarlo.

Dígale a su hijo que escriba dos formas en las que podría hacer un cambio saludable en los hábitos alimentarios con cada uno de sus amigos. Deberá ser específico. De esa manera, los amigos sabrán lo que realmente quiere su hijo. Por ejemplo, podría:

- ▶ Pedirle a José una merienda saludable cuando esté en su hogar.
- ▶ Pedirle a José que coma un almuerzo saludable con él en la escuela.

Luego puede ayudar a su hijo a averiguar a qué amigos pedirles primero. ¿Con quién come más frecuentemente? ¿Quiénes son sus amigos más cercanos? ¿Quién quiere comer sano? ¿Quién desea perder peso? Ayúdelo a elegir dos o tres que con más probabilidad le ayuden.

Luego ayude a su hijo a hacer un plan para pedir. ¿Cuándo es un buen momento para pedir a cada amigo? ¿Qué dirá primero? ¿Cómo explicará por qué quiere ayuda?

¿Qué más puedo hacer para ayudar? No creo que mi hija se sienta cómoda pidiendo ayuda.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¡Qué buena pregunta! A muchos niños no les gusta pedir ayuda, y para muchos adultos es igual. O puede ser que les dé vergüenza. Algo que puede hacer es hablar con su hija acerca de esto. Pregúntele cómo se siente. Hágale saber que a muchas personas les cuesta pedir ayuda. Asegúrese de animarla. Hágale saber que usted

confía en que lo puede hacer.

También puede ayudar practicando con ella. Imagine que usted es uno de sus amigos. Dígale que pida la ayuda que desee obtener por parte de este amigo. Practicar de esta manera puede ser de gran ayuda, especialmente para alguien que se siente incómodo pidiendo. Practique con ella hasta que lo tenga claro. Debe saber lo que desea decir. Practique hasta que se sienta segura de sí misma.

Podría empezar contándole a su amigo sobre sus metas alimentarias. Debería dejar en claro por qué el apoyo sería importante y cómo el control del peso ayuda a cuidar de la diabetes. Asegúrese de que sea específica sobre la ayuda que quiere. Dígale que le pregunte a su amiga en qué momentos y en qué lugares la podría ayudar, e también haga que su amiga sepa qué debería hacer. Todos los detalles ayudan.

Haga esto varias veces. Represente a diferentes amigos. Haga de cuenta que está de humores diferentes. Hable de eso todas las veces después de haber practicado. ¿Qué piensa que dijo bien? ¿Qué le gustaría cambiar? ¿Le gustaría hacerlo de nuevo?

Asegúrese de actuar a veces como un amigo que dice "No". Su hija necesita practicar para lidiar con eso también.

Una red de apoyo se construye con un amigo por vez. Un paso por vez.

La mamá de Alicia observó que ella no estaba tan contenta como era lo habitual. Le preguntó acerca de eso. Alicia le dijo lo que había pasado.

Alicia había estado sumamente entusiasmada acerca de crear una red de apoyo. El hecho de tener un grupo de amigos que la apoyara sonaba grandioso. Hizo una lista de personas con las que compartía tiempo comiendo. La lista empezó las personas que pensó que podrían ayudarla más. Anotó cómo podrían ayudarla.

Alicia y Theresa iban a menudo a un restaurante de comida rápida después de la escuela. Alicia le preguntó a Theresa si le gustaría caminar en lugar de eso. "De esa manera", le dijo, "todavía podemos conversar. Pero podremos hacer algo de actividad física al mismo tiempo".

"No me gusta caminar", dijo Theresa. "Y me gusta ir al restaurante. Es un buen lugar para encontrarnos con amigos después de la escuela. A propósito, quiero una merienda. ¿Por qué no vienes conmigo?"

"No puedo", dijo Alicia. Se sintió herida. Se sintió desanimada. Pero recordó lo que debía hacer. "Gracias por escuchar. No puedo ir. Si fuera, me costaría mucho no comer alimentos ROJOS."

"Sé que no debería sentirme desanimada", dijo a su madre. "Pero lo estoy. Ni siquiera le pedí que comiéramos almuerzos saludables en la escuela. No tengo ganas de pedirle a nadie más".

La madre abrazó a Alicia y le dijo que la entendía. Le recordó que a Theresa le estaban pasando una cantidad de cosas. "Puede que ayudarte a ser sana no sea tan importante para ella en este momento. Quizá en otro momento", le dijo su madre. "Pero no puedes permitir que eso te detenga. ¿Por qué no miramos tu lista de amigos? Puedes elegir otro amigo para hablarle. Te ayudaré a practicar".

Alicia se sintió un poco mejor. Sabía que su madre tenía razón. Es normal que los amigos no vean las cosas de la misma manera que nosotros.

Le mostró la lista a su madre. Alicia y su madre practicaron un poco. "Esto me ayudó mucho", dijo Alicia. "Tengo muy claro cómo puedo hablar con algunos de mis amigos".

Al día siguiente habló con Marie. Marie le dijo que le encantaría comer almuerzos saludables con ella en la escuela. También querría caminar y conversar algunas veces. ¡Eso hizo que Alicia se sintiera fantástica!

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

¿Qué hará cuando un amigo le diga "No" a su hijo?

Una buena red no necesita ser enorme. Incluso unos pocos amigos pueden brindar un fuerte apoyo.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Qué debo hacer si un amigo dice "No"?

Esté preparado para eso. Practique para eso con su hijo. Hable de eso con anticipación. Suele suceder que nos rechacen. Es normal. Las personas tienen intereses diferentes. Por lo tanto, no deberíamos tomarlo como algo personal. Su hijo tiene más amigos a quienes pedir. Es por eso que creó la lista.

Repase con su hijo los *Consejos para cuando un amigo dice "No"*. Recuérdele que es sumamente normal cuando le suceda. Pregúntele cómo se sintió. Escuche sus sentimientos. Luego tranquilice a su hijo. Abrácelo si lo necesita.

Anime a su hijo a seguir. Siga recorriendo la lista. Practique más con su hijo. Asegúrese de que se sienta seguro nuevamente. Saber qué va a decir le ayudará.

Cómo ayudar a su hijo

Anime a su hijo a:

- ▶ Limitar los alimentos ROJOS.
- ▶ Realizar más actividad VERDE.
- ▶ Hablar con amigos que puedan apoyarlo.
- ▶ Volver a encaminarse cuando un amigo dice "No".

Consejos para cuando un amigo dice “No”.

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ No te enojés. No lo tomes como algo personal.
- ▶ Pídele a tu amigo que te explique. Puede tratarse de algo que pueda solucionarse, como horarios o transporte.
- ▶ Agradece a tu amigo por escucharte.
- ▶ Ven y dínos a nosotros, tus padres, lo que pasó. Dínos cómo te sientes.
- ▶ Practica para la próxima persona.
- ▶ Cree en ti mismo.
- ▶ Comienza de nuevo.
- ▶ Recuerda que no necesitas una gran cantidad de amigos en tu red. Solamente necesitas algunos que realmente te apoyen.

Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Limite los alimentos ROJOS.
- ▶ Realice actividad VERDE.
- ▶ Construya su propia red de apoyo para las conductas alimentarias sanas. Trate de encontrar a un buen amigo que lo apoye.

¿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 todos los días de la semana. Pero no necesita tener una gran cantidad de amigos en la red para lograr eso.
- ▶ Una meta a corto plazo sería hablar con 1 ó 2 amigos durante las próximas 2 semanas. Eso debería darle la iniciativa a su hijo para comenzar. Una red de apoyo se construye con un amigo por vez. Su hijo no necesita una gran cantidad de amigos en su red.
- ▶ 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 suficiente tiempo con ellos para obtener apoyo.
- ▶ Asegúrese de que usted forma parte de la lista. Pregúntele a su hijo de qué otras formas le puede dar apoyo para comer sano.

Prepare a su hijo.
Ayude a su hijo a practicar para cuando un amigo diga “No”.



LOS PADRES PREGUNTAN:

Apoyo para comer de forma sana

Su hijo está tratando de encontrar amigos que apoyen que coma de forma sana. Su hijo le hablará de esto en la reunión familiar. Use esta tabla para prepararse. Complétela de la mejor manera posible. Puede preguntar a su hijo sobre lo que no sepa más adelante.

Haga una lista de las personas con las que su hijo come más frecuentemente. Marque las comidas que comen juntos. Marque si la persona come sano, si es un amigo cercano o si es probable que ayude si se le pide. Haga cualquier otra nota que pueda serle de utilidad. Hable sobre esta tabla en una reunión familiar

Nombre	Comidas			Posibilidad de brindar apoyo			
	Almuerzo	Merienda	Cena	Persona que come sano	Amigo cercano	Dispuesto a ayudar	Otros
Samantha	X	X		No	X	X	Generalmente ayuda

Construya apoyo para comer de forma sana

Paso 1: Escriba los nombres de las personas que podrían brindarle la mayor cantidad de apoyo para comer sano. Éstas podrían ser personas que coman sano. Puede que sean personas a las que les importa verdaderamente ayudarlo a perder peso y a ser sano.

Nombre	Nombre	Nombre

Paso 2: En el espacio a continuación, elija a 3 personas que podrían brindar apoyo para comer sano y haga una lista de 2 formas en las que puede comer de forma más sana con esta persona. Sea tan preciso como pueda. Esto le ayudará a pedirles apoyo.

Paso 3: Haga un plan para acercarle a esas personas. Use las 5 preguntas para guiarle. *¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué hago si mis amigos no lo logran?*

Nombre: _____

Conducta alimentaria N° 1: _____

Conducta alimentaria N° 2: _____

Mi plan: _____

Nombre: _____

Conducta alimentaria N° 1: _____

Conducta alimentaria N° 2: _____

Mi plan: _____

Nombre: _____

Conducta alimentaria N° 1: _____

Conducta alimentaria N° 2: _____

Mi plan: _____

Paso 4: ¡Comience a pedir! En primer lugar, acérquese a las personas más importantes a las que les pedirá ayuda. Estas personas son aquellas con quienes pasa la mayor cantidad de tiempo y que es más probable que le ayuden.

Apoyo para comer de forma sana

Las metas para alimentos ROJOS de su hijo

Su hijo tiene una tabla para hacer una lista de las metas para alimentos ROJOS para cada comida de la semana. Repásela en una reunión familiar. Es como la tabla a continuación. Esté preparado teniendo a mano sugerencias para su hijo. La meta definitiva debería ser no más de 3 alimentos ROJOS al día. Eso ayudará a su hijo a perder peso. Usted también puede perder peso si limita sus alimentos ROJOS a 3 al día.

Logre sus metas para alimentos ROJOS

Use esta tabla para limitar sus alimentos ROJOS.

1. Haga una lista de sus metas para alimentos ROJOS para cada comida.
2. Haga una lista de los alimentos saludables que planea comer.
3. Haga una lista de los obstáculos a los que se enfrenta.
4. Escriba su plan para lidiar con estos obstáculos. ¿Cómo pueden ayudarle sus amigos?

Fecha:	Meta para alimentos ROJOS	Elecciones de alimentos saludables	Obstáculos	Mi plan
Desayuno	0	Cereales y frutas	Se quedó dormido y no desayunó	Llevar una fruta y un poco de cereales y pedirle a un amigo que me recuerde no comer alimentos ROJOS de la máquina dispensadora
Merienda				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
Total de alimentos ROJOS				

Logre sus metas para alimentos ROJOS (continuación)

Fecha:	Meta para alimentos ROJOS	Elecciones de alimentos saludables	Obstáculos	Mi plan
Desayuno				
Merienda				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
Total de alimentos ROJOS				

Fecha:	Meta para alimentos ROJOS	Elecciones de alimentos saludables	Obstáculos	Mi plan
Desayuno				
Merienda				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
Total de alimentos ROJOS				

Apoyo para comer de forma sana

Obtener apoyo de la familia y amigos ayudará a su hijo a lograr **4 metas clave**. Es mucho más fácil hacer lo correcto si la gente con la que usted pasa tiempo está para apoyarlo. Y es mucho más difícil si no están para apoyarlo.



Cómo ayudar a su hijo a construir una red de apoyo

- ▶ Ayude a su hijo a identificar personas que formen parte de su red de apoyo. Haga una lista de las personas con las que él come. Ayúdelo a elegir las.
- ▶ Pregúntele a su hijo: ¿Quién podría brindarte más apoyo para comer sano?
 - ▶ ¿Con quién comes más frecuentemente?
 - ▶ ¿A quien le gusta comer sano?
 - ▶ ¿Quiénes son las personas que se preocupan mucho por ti?
- ▶ Ayude a su hijo a escribir 2 formas en las que podría realizar un cambio saludable con cada una de esas personas. Sea tan específico como sea posible.
- ▶ Ayude a su hijo a practicar las preguntas. Desempeñe el rol de un amigo al que su hijo le está pidiendo. Repáselo varias veces. Hablen de cómo va cada vez.

¿Qué debo hacer cuando un amigo le dice “No” a mi hijo?

- ▶ Repase de antemano los **Consejos** del módulo sobre esto.
- ▶ Practique para esto.
- ▶ Demuestre su apoyo cuando suceda.
- ▶ Ayude a su hijo a practicar nuevamente.
- ▶ Anime a su hijo a seguir adelante y pedirle al próximo amigo.

ENFOQUE ESPECIAL

¿A cuántos amigos debería pedir apoyo mi hijo?

- ▶ Una meta sería hablar con 1 ó 2 amigos durante las próximas 2 semanas. Eso debería darle la iniciativa a su hijo para comenzar. Una red de apoyo se construye con un amigo por vez.
- ▶ Asegúrese de que forma parte de la lista. Pregúntele a su hijo de qué forma le puede dar apoyo para comer sano.

