

Planifique para los cambios de horario

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo afectan los cambios de horario las conductas de estilo de vida de mi hijo?

Los cambios de horario pueden ser enormes. Pueden hacer que sea más difícil comer sano, más difícil realizar actividad VERDE, más difícil manejar la diabetes. Pueden llevar a contratiempos o recaídas.

A veces uno tiene una rutina agradable. Las cosas funcionan tal como usted quiere. Luego los horarios cambian. Todo el progreso parece desaparecer. Ahora se siente perdido y desanimado. Esto puede sucederles a usted o a su hijo.

El cambio de la escuela a las vacaciones puede ser el mayor desafío para su hijo. Hay tres cambios que hacen más difícil que su hijo mantenga conductas saludables de alimentación y actividad. Éstos son:

- ▶ **Menos rutina.** *La rutina puede mantener a su hijo seguro.* Con una buena rutina para las comidas y meriendas, es más probable que su hijo coma sano. La rutina lo hace seguir. Hace que las buenas elecciones sean más sencillas. Lo mismo se aplica a la actividad física. Si está planificada dentro de la rutina del año escolar, es más

probable que la haga.

Pero esos planes no funcionarán del mismo modo cuando su hijo no esté en la escuela. La escuela ya no estructura mucho de su tiempo. De repente, su rutina desaparece.

- ▶ **Más tiempo libre.** *Mantenerse ocupado ayuda a que su hijo esté seguro.* Tener más tiempo en sus manos le da más oportunidades a su hijo para quedarse sentado, para ser sedentario, para aburrirse. Esto significa más probabilidades de manejar su aburrimiento comiendo.
- ▶ **Más tentaciones.** *Mantenerse ocupado y tener una rutina ayudan a mantener seguro a su hijo.* A menudo hay más tentaciones durante las vacaciones. Los amigos planifican eventos sociales en torno a la comida, como por ejemplo días de campo y alimentos ROJOS



Planificar por adelantado los cambios de horario 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

alrededor de la piscina, idas a la heladería o al cine, fiestas y meriendas frente al televisor.

Todo esto hace difícil que su hijo mantenga el progreso. De modo que es fácil dejar de perder peso. Es fácil subir de peso. Es fácil saltarse algunas de las otras cosas que su hijo necesita hacer para manejar su diabetes. Cuando esto sucede, está por tener problemas.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Planificar por adelantado los cambios de horario
- ▶ Ayudarse a sí mismo y a su hijo a mantenerse enfocados en las metas
- ▶ Ayudar a su hijo a pasar los fines de semana y el verano lo mejor posible



Planificar por adelantado significa establecer algunas metas pequeñas para lo que quiere hacer. Luego establezca los horarios que le ayudarán a lograrlas.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cuál es la mejor manera de enfrentarse a un cambio de horario?

Planifíquelo. Planificar por adelantado es la mejor manera de enfrentarse a un cambio. También es importante mantenerse enfocado en las metas y ser flexible.

- ▶ **Planificar por adelantado** significa establecer metas y elaborar un horario para hacerlo.

Asegúrese de que el horario sea específico. ¿Qué hará su hija? ¿Cuándo comenzará cada actividad? ¿Con quién la realizará? ¿Cuándo cambiará a otra actividad? Asegúrese de incluir las horas para acostarse, levantarse y hacer las tareas. Está bien programar tiempo para relajarse. Pero no mucho tiempo para actividades ROJAS.

Use los horarios como guía. Usted no tiene que seguirlo con total exactitud. Muchas veces no habrá diferencia si su hija empieza a andar en bicicleta a las 9 o a las 9:30. Pero sí hay diferencia si no

llega a tiempo para acompañar a su hermanito después de la escuela de verano.

Intente mantener un horario regular de sueño. Un patrón irregular de sueño hace más difícil perder peso. Lo mismo si duerme mucho. Lo mejor es acostarse y levantarse a la misma hora. Esto ayuda a que sus hábitos alimentarios y el resto de su horario sean más regulares.

- ▶ **Mantenerse enfocado en una meta** le ayuda a encontrar el modo de lograrla. Anime a su hija a mantenerse enfocada si el plan no funciona. Esto le ayudará a encontrar otra manera de hacerlo.
- ▶ **Ser flexible** significa tener en mente un plan alternativo cuando algo lo saca de sus horarios. Por ejemplo, su hija planificó andar en bicicleta con un amigo. ¿Qué va a hacer cuando el amigo se enferme? ¿Andar sola? ¿Pedirle al hermano que salga con ella? ¿Practicar a encestar la pelota? ¿Cortar el pasto?

No querrá que su hija esté todo el día sentada en casa cuando falle el plan "A". Por eso es importante tener planes "B" y "C" de respaldo. En realidad se trata de resolver problemas por adelantado. Elabore un plan. Luego haga un plan alternativo en caso de encontrar un obstáculo para realizar el primer plan.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hija a pasarlo lo mejor posible en el verano?

Comience a planificar un mes o más antes de que llegue el verano. Averigüe qué puede hacer su hija. Anímela a establecer metas por sí misma. De ese modo, cuando se terminen los exámenes finales estará lista para aprovechar el verano. Por ejemplo, las vacaciones de verano ofrecen la oportunidad de que su hija:

- ▶ **Realice más actividad física.** Ayude a su hija a establecer nuevas metas para las actividades físicas. Ayúdela a hacer planes para que pueda lograrlas. El tiempo adicional que tiene le permite realizar caminatas más largas o andar más en bicicleta. Puede jugar al béisbol o al baloncesto con



Alicia estaba preocupada porque se acercaban las vacaciones de verano. El último verano pasó mucho tiempo en casa. Estaba aburrida. Miraba la televisión y jugaba en la computadora. Comió muchas meriendas y aumentó 15 libras. No era para nada divertido.

Les dijo a sus padres lo preocupada que estaba. "Piensa en esto como en una oportunidad", le dijo la madre. "Tienes la oportunidad de hacer muchas cosas divertidas. Incluso tienes la oportunidad de ser más sana. Por ejemplo, tienes práctica en atrapar la pelota. Así que no será tan difícil unirse a un equipo de softball en la YMCA. Puedes tomar la clase de cuidado de niños en el hospital y ganar dinero extra".

"Eso suena genial", dijo Alicia. "Pero me preocupa que realmente no haga todas esas cosas".

"Claro que sí las harás", le dijo la madre. "Mira qué buen trabajo haces los fines de semana. Comes sano igual que durante la semana. E incluso realizas más actividad física. La clave para tu éxito durante los fines de semana es que estableces tus horarios. Ésa también es la clave para que las cosas funcionen durante el verano".

Al oír esto, Alicia se sintió mucho mejor. Cambió su actitud. Sabía que su madre tenía razón. Realmente hizo un buen trabajo planificando sus fines de semana. Fue algo en lo cual trabajó mucho. Sabía cómo organizar el tiempo adicional que tenía. Se dio cuenta de que podía hacer lo mismo en el verano. Sólo que sería mejor. Tendría más tiempo para hacer y aprender cosas que le gustan.

distintos amigos. Puede practicar su saque o encestar la pelota en la canasta. Puede unirse a un equipo deportivo en una liga organizada de su centro comunitario o en la YMCA.

- ▶ **Intente con nuevas actividades que pueda disfrutar.** Pueden ser actividades VERDES. Pero no todas tienen que serlo. Su hija tiene tiempo para practicar canto o tocar el piano. Puede aprender a coser. Puede juntarse en grupo para hablar sobre libros, películas o música. Anímela a que haga cosas que le gustan. También anímela a hacer cosas nuevas.

- ▶ **Aprenda nuevas destrezas.** ¿Qué tal tomar una clase de cuidado de niños en el hospital? ¿Hay algún curso de

computación que le gustaría hacer? ¿Qué tal cursos de dibujo o escultura en el centro comunitario? Éstas son fantásticas maneras de conocer gente nueva con la cual hacer amigos.

- ▶ **Haga nuevos amigos.** Una manera fantástica de hacer amigos es realizar una actividad que le guste con otros niños a quienes también les guste. Ya tienen algo en común.

- ▶ **Consiga un trabajo.** El verano puede ser una gran oportunidad para ganar dinero, incluso si su hija no tiene edad suficiente para tener un trabajo normal. Puede ganar dinero cortando el pasto de los vecinos. Puede cuidar niños. Anímela a preguntar.

¿Cómo contribuyó la madre de Alicia a que ella estuviera lista para el verano?

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a aprovechar al máximo las vacaciones de verano?

Aprender a manejar bien los fines de semana es una buena práctica para que los veranos sean saludables y divertidos.

- ▶ **Realice trabajos voluntarios.** Su hija puede divertirse a la vez que ayuda a la comunidad haciendo trabajo voluntario. Puede cortar el pasto para un vecino de edad avanzada. Puede ser voluntaria en un hospital, o en una guardería. O puede cuidar a adultos mayores. Esto le dará una mejor estructura a su vida. Conocerá a otras personas y se sentirá bien consigo misma.

- ▶ **Elabore un plan de comidas para el verano.** ¿De qué meriendas ROJAS se quiere cuidar más su hija? ¿Qué frutas de verano quiere disfrutar? Ayúdela a planificar de antemano las meriendas saludables cuando usted no vaya a estar en casa. Elabore usted un plan de comidas para el verano.

¿Qué pasa los fines de semana? Mi hijo anda vagando. ¿Debo intentar hacer un horario para él? Eso sí, hace la tarea.

LOS PADRES PREGUNTAN

Sí. Es buena idea que tenga los horarios organizados. Anímelo y ayúdelo a hacer uno.

Los fines de semana pueden ser como vacaciones. Las rutinas de la familia a menudo se centran en el trabajo y la escuela. Cuando esto cambia los fines de semana, puede que haya menos estructuras, y más tiempo libre. Esto puede llevar a que haya problemas.

Las personas a menudo comen en exceso y realizan menos actividad física durante los fines de semana. ¿Por qué? Porque no saben cómo manejar su tiempo cuando no está organizado por la escuela o el trabajo. Las personas que pierden peso y lo mantienen bajo se conservan en el mismo plan de comidas saludable durante los fines de semana que durante la semana. Anime a su hijo a hacerlo. Muéstrole que usted también lo está haciendo.

Cómo ayudar a su hijo a manejar las transiciones

- ▶ Ayude a su hijo a establecer metas y a elaborar un plan.
- ▶ Manténgase en contacto. Ofrezca ánimo y consejos en las reuniones familiares.
- ▶ Ayude a su hijo a resolver los problemas cuando las cosas salgan mal.

Haga que una de las metas para toda la familia sea comer sano y tener conductas activas durante el fin de semana. Al planificar de antemano, los fines de semana le pueden dar más tiempo a usted y a su hijo para realizar actividades físicas. Planifíquelo. Las destrezas que usted y su hijo desarrollen contribuirán a que el verano sea más saludable también. Puede que la práctica no le haga perfecto, pero sin duda le hace mejorar.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que haga un buen cambio para el verano?

- ▶ Ayúdelo a establecer metas y a establecer un horario. Usted conoce la importancia de establecer metas, planificar de antemano y establecer un buen horario semanal.
- ▶ Ayúdelo a buscar oportunidades en la comunidad para divertirse a la vez que realiza una actividad física.

Cómo ayudarse a sí mismo a manejar las transiciones

- ▶ Haga una lista de sus metas de estilo de vida para el verano.
- ▶ Elabore un plan para lograrlas, incluyendo un horario.
- ▶ Asegúrese de mantenerse en su plan de alimentación sana y actividad saludable durante los fines de semana.
- ▶ Mantenga un registro de su peso de modo que sepa que tan bien están funcionando sus planes.

- ▶ Ayúdelo a elaborar un plan de comidas para el verano. Haga que toda su familia participe.
- ▶ Asegúrese de que lleve un registro de su peso. Si su peso no está bajo control, sabe que él necesita esforzarse más para ajustarse al plan. O necesita elaborar un mejor plan.
- ▶ ¿Qué tan bien está administrando su hijo los fines de semana ahora? Si no lo está haciendo tan bien, anímelo a trabajar en eso hasta que lo logre. Puede ponerlo como una meta especial. Administrar el tiempo libre adicional que tiene los fines de semana es una buena práctica para administrar las vacaciones.

Planifique para los cambios de horario

Ayude a su hijo a manejar su fin de semana

Alicia hizo esta tabla para ver que tan bien estaba administrando su fin de semana. Su hijo tiene un formulario como éste. Ayúdelo a usarlo para establecer algunas metas. Asegúrese de ayudar a su hijo a planificar cada actividad. Sin un plan, no logrará alcanzar sus metas.

Comportamiento	Metas	¿Logré mi meta?	Comentarios
Actividades físicas	1 hora de bicicleta el domingo Caminar 1 hora al día	Sólo 30 minutos Caminé 45 minutos cada día	Seguir trabajando en estas metas
Alimentos ROJOS	3 alimentos ROJOS por día	3 el sábado, 4 el domingo	Buen trabajo el sábado, 1 merienda adicional en el día de campo el domingo
Actividades especiales	Averiguar sobre actividades de verano en la YMCA	Visité la YMCA, obtuve información, no me he decidido	Decidirme para el próximo fin de semana
Tarea	4 horas para matemática, historia, inglés y ciencia	Sí, dividirlo. Matemática e historia el sábado, inglés y ciencia el domingo	Buen plan
Tareas domésticas	Limpiar el garaje para papá Limpiar mi habitación Lavar mi ropa	voy a la mitad, necesito otra hora Sí, lo hice el domingo. Sí, lo hice el sábado.	Terminar de limpiar el garaje el sábado próximo
Actividades familiares	Asistir al juego de fútbol de mi hermana. Después, ir de día de campo con otras familias	Sí	¡Divertido!
Otros	Hacer el dobladillo de mi falda azul	No	Fin de semana próximo

Anime a su hijo a escribir los resultados en su formulario. Hable sobre cómo fueron las cosas en su reunión familiar. Valore y anime a su hijo por lo que hizo bien. Ayúdelo a resolver los problemas sobre las metas que no logró.

Anime a su hijo a hacer estas cosas todas las semanas. Debe usar el formulario al menos hasta lograr que las metas se conviertan en rutina.

Sus metas y planes

Establezca sus propias metas para los cambios de estilo de vida saludable para el fin de semana o el verano. Elabore un plan que le ayude a alcanzar sus metas. Utilice este formulario para ayudarlo.

Conductas posibles	Metas	Plan
Actividades físicas		
Comer/preparación de la comida		
Actividades familiares		
Trabajo		
Otras		

Anote sus metas de la tabla anterior. Escriba cómo le fue el fin de semana anterior. ¿Qué tan bien logró sus metas?

Conductas	Metas	¿Logré mi meta?	Comentarios
Actividades físicas			
Comer/preparación de la comida			
Actividades familiares			
Trabajo			
Otras			

Hágase algunas preguntas sobre sus resultados.

- ▶ ¿Planifiqué las actividades por adelantado?

- ▶ ¿Mi horario fue posible, realista? Si no lo fue, ¿qué le cambiaría la próxima vez?

- ▶ Si no logré una meta, ¿qué pude haber hecho distinto?

- ▶ Lo que aprendí sobre mí mismo haciendo esto es. . .

Planifique para los cambios de horario

Los grandes cambios de horario pueden llevar a contratiempos o incluso recaídas.

El cambio de la escuela a las vacaciones puede ser el mayor desafío para su hijo ya que hay:

- ▶ Menos rutina
- ▶ Más tiempo libre
- ▶ Más tentaciones
- ▶ Mantenerse ocupado y tener una rutina ayudan a mantener seguro a su hijo.
- ▶ Planificar por adelantado ayuda a manejar un cambio. Esto significa establecer metas y elaborar un horario para lograrlas
 - ▶ Un horario debe ser específico. ¿Qué actividad? ¿A qué hora? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?
 - ▶ Tenga en mente un plan alternativo antes de comenzar.
 - ▶ Use los horarios como guía.
 - ▶ Planifique algún tiempo para relajarse, pero no demasiado tiempo para actividades ROJAS.
- ▶ Mantenerse enfocado en una meta lo ayuda a encontrar el modo de lograrla.



Aprender a administrar los fines de semana ayuda a su hijo a hacer los veranos saludables y divertidos.

- ▶ A menudo comemos en exceso y realizamos menos actividad física durante los fines de semana.
- ▶ Quienes pierden peso y lo mantienen bajo es porque se mantienen en el mismo plan de comidas durante los fines de semana que durante la semana. Asegúrese de que usted y su hijo lo hagan también.
- ▶ Al planificar de antemano, su hijo puede comer sano y realizar incluso más actividades VERDES los fines de semana.
- ▶ Un patrón irregular de sueño hace más difícil perder peso, lo mismo si duerme mucho. Lo mejor es acostarse y levantarse a la misma hora.
- ▶ Las destrezas que aprenda su hijo para ayudar a que sus fines de semana sean saludables lo ayudarán a que los veranos sean más saludables también.

Las vacaciones de verano le dan la oportunidad a su hijo de

- ▶ Realizar más actividad física.
- ▶ Elaborar un plan de comidas para el verano.
- ▶ Intentar con nuevas actividades que pueda disfrutar.
- ▶ Aprender nuevas destrezas.
- ▶ Hacer nuevos amigos.
- ▶ Conseguir un trabajo.
- ▶ Realizar trabajos voluntarios.