

# TODAY

Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Programa de Recompensas TLP

FASE DE MANTENIMIENTO  
DEL ESTILO DE VIDA



# Resumen del Programa de Recompensas TLP

## ¿Cuáles son las metas de mi hijo en este momento?

Su hijo continuará las mismas conductas sanas. Su hijo y su PAL establecerán metas más pequeñas, paso a paso, cada dos semanas.

## Cómo llevar un registro de las metas

Repase estos consejos con su hijo:

Primero, lleva cada día un registro de tus conductas de estilo de vida.

- ▶ Marca la cantidad de alimentos ROJOS que comes cada día.
- ▶ Marca la cantidad de minutos de actividad física VERDE que realizas cada día.
- ▶ Marca qué días asististe a una reunión familiar.
- ▶ Marca cada día en el que te peses y grafiques tu peso.

Luego compara tus totales diarios con tus metas.

Tu PAL revisará tu registro y tus metas cuando se reúnan. Tu PAL confirmará tus puntos. Eso hará que tus puntos sean oficiales.

## Cómo obtener recompensas

Su hijo puede ganar puntos para recompensas:

- ▶ Limitando los alimentos ROJOS
- ▶ Aumentando la actividad VERDE
- ▶ Haciendo reuniones familiares
- ▶ Llevando un registro del peso

## Gane puntos día a día

Ya sea que pierda peso o no, su hijo puede ganar puntos cada día que:

- ▶ Asista a reunión familiar. Puede ganar 1 punto cada día.
- ▶ Se pese y grafique su peso al menos una vez por semana. ¡Puede ganar 7 puntos!

Para poder ganar otros puntos, su hijo debe lograr su meta de peso. Si lo hace, puede ganar 1 punto por cada día que:

- ▶ Logre su meta para alimentos ROJOS.
- ▶ Logre sus metas de actividad física VERDE.

Recompense a su hija tan pronto que pueda después de que haya obtenido una recompensa.

## Cómo ganar puntos extras mensualmente

Igual que antes, su hija también puede ganar puntos extras al lograr sus metas de peso cada mes.

Si su meta es seguir perdiendo peso:

- ▶ Puede ganar 50 puntos extras al perder 4 libras en 4 semanas.
- ▶ O puede ganar 25 puntos extras al perder 2 libras en 4 semanas.

Si su meta es mantener el mismo peso, puede ganar hasta 50 puntos extras cada 4 semanas, manteniendo el peso perdido.

Puede agregar sus puntos extras a los puntos que ganó cada semana. Puede usar todos estos puntos para obtener recompensas de su nueva Tabla de Recompensas.

# Programa de Recompensas TLP

*Es difícil cambiar las conductas a las que se está acostumbrado. Puede ser más lento de lo que usted desearía. Es un proceso paso a paso. Es por eso que su hijo obtiene recompensas por progresar en el camino. Su hijo está trabajando arduamente y progresando. ¡Ese esfuerzo paso a paso debe ser recompensado!*

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué es diferente en el programa ahora?

No mucho, y es importante tener eso en cuenta.

Usted y su hijo han aprendido cómo hacer las cosas de manera diferente. Esto ayudó a su hijo a perder peso. Ayudó a su hijo a manejar la diabetes. Ahora usted y su hijo continuarán las mismas conductas sanas. Así es cómo se convierten en hábitos para toda la vida.

Su hijo seguirá avanzando al comer sano y al realizar actividad VERDE. Mantener estas conductas sanas de estilo de vida ayudará a su hijo a:

- ▶ Controlar la diabetes.
- ▶ Mantener su peso actual, si es lo que decide hacer.
- ▶ Continuar perdiendo peso, si es lo que decide hacer.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Cuáles son las metas de mi hija en este momento?

Continuará las mismas conductas sanas. Estas conductas la ayudarán a perder peso y a manejar la

diabetes. Su hija tiene ahora 4 metas clave. Éstas son:

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



Igual que antes, su hija ganará puntos por las reuniones familiares, por lograr sus metas para alimentos ROJOS y por lograr sus metas de actividad VERDE.

Llevar un registro del peso es una *nueva meta*. Pero no es una *nueva conducta*. Lo ha estado haciendo durante todo este tiempo. Lo que es diferente es que ahora es una meta. Ganará puntos por hacerlo.



Su hijo está trabajando arduamente y progresando. ¡Ese esfuerzo paso a paso debe ser recompensado!

## Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo el Programa de Recompensas TLP sigue igual
- ▶ Cambios en el Programa de Recompensas TLP durante el mantenimiento
- ▶ Puntos diarios
- ▶ Puntos mensuales extras



¿Por qué? Pesarse al menos una vez por semana le demostrará qué tan bien le va en lograr sus conductas sanas de alimentación y actividad.



## ¿Cómo funciona ahora el Programa de Recompensas?

Igual que antes, su hija gana 1 punto por cada día en que hagan una reunión familiar. Su hija puede ganar 7 puntos pesándose y graficando su peso al menos una vez por semana. Estos puntos no dependen de la pérdida de peso.

Igual que antes, su hija puede ganar puntos logrando sus metas para alimentos ROJOS y de actividad VERDE. Para poder ganar estos puntos, su hijo debe lograr su meta de peso. Si su hija logra su meta de peso puede ganar:

- ▶ 1 punto cada día que logre su meta para alimentos ROJOS.
- ▶ 1 punto cada día que logre su meta de actividad VERDE.

¡Es posible que gane hasta 28 puntos por semana! Ésta es la misma cantidad de puntos que podía ganar antes.

Las recompensas por progresar a lo largo del camino ayudarán a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida.

Es más que suficiente para obtener una pequeña recompensa cada semana. Igual que antes, su hija llevará un registro de las metas que logró. Igual que antes, el PAL necesita autorizar los puntos para que sean oficiales. El PAL puede hacer esto cada dos semanas cuando se reúnan.



## ¿Cómo establecerá metas mi hijo?

Para ayudar a su hijo a lograr las 4 metas clave, deberá establecer metas más pequeñas, paso a paso. Cada dos semanas hablará con su PAL sobre sus metas de alimentación y de actividad. Las metas para alimentos ROJOS de su hijo disminuirán hasta que esté comiendo no más de 3 porciones de alimentos ROJOS por día. Los minutos de actividad VERDE aumentarán poco a poco.

Algunas semanas, las metas de su hijo se mantendrán iguales. Algunas semanas cambiarán. Siempre que se dirija hacia la dirección correcta (comer más sano, mantenerse más activo y perder peso), esto es algo que puede decidir con el PAL.

Algo más *puede ser diferente*. Puede que su hijo tenga una meta de peso diferente.

- ▶ Puede que su hijo decida continuar perdiendo una libra por semana.
- ▶ Puede que su hijo decida perder menos peso por semana.
- ▶ Puede que su hijo decida mantenerse en su peso actual, si ha logrado su meta de pérdida de peso y está en un peso saludable. El PAL le informará cuál es ese peso.



## ¿Cómo llevará mi hijo un registro de las metas que logra?

Su hijo ha estado llevando un registro de las metas durante seis meses. Puede continuar haciéndolo de la misma manera. Puede usar el mismo Diario de Estilo de Vida. Pero a veces puede que decida usar un Diario de Estilo de Vida diferente. Esto es algo que puede comentar con el PAL.

Si su hijo usa el nuevo diario, no tendrá que registrar todos los alimentos que come. No tendrá que registrar las calorías. Llevar un registro solamente de los alimentos ROJOS le tomará menos tiempo. Debería obtener los mismos resultados. Si come menos alimentos ROJOS ingerirá menos calorías.

Su hijo no tendrá que llevar un registro de tantas metas si usa el nuevo Diario. Lo hará de la misma manera. Primero, llevará un registro de sus conductas sanas de estilo de vida cada día.

- ▶ En la sección de Alimentos ROJOS, marcará un semáforo en rojo para cada alimento ROJO que coma ese día.
- ▶ En la sección de Minutos VERDES, pondrá una "X" por cada 10 minutos de actividad que realice ese día.
- ▶ Él marcará cada día que asista a una reunión familiar con usted. Repase usted su progreso en su reunión familiar y firme el Diario de Estilo de Vida.
- ▶ Él marcará cada día que se pese y grafique su peso.

Comparará sus totales diarios de alimentos ROJOS y actividad VERDE con sus metas. Luego anotará la cantidad de días que logró sus metas de alimentos ROJOS. También anotará la cantidad de días que logró sus metas de actividad VERDE.

Usted, su hijo y su PAL usarán la página del diario para hablar de cómo le está yendo a su hijo. Mostrará lo que su hijo está haciendo bien, cuáles son los desafíos y cómo lograrlos. Esto ayudará a su hijo a lograr sus metas y a establecer otras nuevas. Su PAL también repasará el diario con usted y su hijo para confirmar la cantidad de puntos que él ha ganado.



- Recompensa pequeña = **25 puntos**
- Recompensa mediana = **50 puntos**
- Recompensa grande = **100 puntos**

## CÓMO GANAR PUNTOS DÍA A DÍA

Ya sea que su hija pierda peso o no, puede **ganar puntos cuando:**

Asista a una reunión familiar. Puede ganar 1 punto cada día.

Se pese y grafique su peso al menos una vez por semana. ¡Puede ganar 7 puntos!

Para ganar más puntos debe lograr sus metas de peso. Si lo hace, puede

**ganar 1 punto por cada día que:**

Logre su meta para alimentos ROJOS.

Logre su meta de actividad física VERDE.



# Diario de Estilo de Vida de Alicia

Después de llevar un registro de sus conductas alimentarias y de actividad todos los días, Alicia las anotó en su Diario de Estilo de Vida.

Alicia y su PAL establecieron la meta de 3 alimentos ROJOS por día y 30 minutos de actividad VERDE por día, y la marcaron en su Diario. Acordaron que se pesaría los jueves. Establecieron la meta de hacer al menos una reunión familiar por semana.

Luego, Alicia comparó sus totales con sus metas. Fue fácil de hacer porque sus metas y sus totales estaban en la misma página.

Nombre: **Alicia** Mes: **marzo** Año: **2005** Día en que me pesaré: **Jueves**

Mis metas: **3** Alimentos ROJOS **30** Minutos VERDES **1** Reuniones familiares

Mi meta especial: \_\_\_\_\_

Marcar los días que hubo una reunión familiar:  
 Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

Marcar el día en que me pesé:  
 Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

Firma del Familiar de Apoyo: *mamá de Alicia* Peso: **200**

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Días en que logré mis metas:
Fecha: 13/3	14/3	15/3	16/3	17/3	18/3	19/3	
Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	Alimentos ROJOS 	<b>4</b>
Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	Minutos VERDES 	<b>5</b>
Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	Notas	

Alicia logró su meta para alimentos ROJOS en 4 de los 7 días. Logró su meta de actividad física 5 días. Asistió una reunión familiar 6 de los 7 días. Sumó la cantidad de días que había logrado sus metas durante esa semana y descubrió que había logrado sus metas 15 de las 21 veces posibles. También se pesó. Eso le hizo ganar otros 7 puntos. ¡Ganó 22 de un total posible de 28 puntos esa semana! Estaba ansiosa de que su PAL aprobara sus puntos.

La madre de Alicia la vigiló todos los días. Solía decirle: "Alicia, ¡estoy tan orgullosa de ti! Estás trabajando arduamente y progresando mucho". Los elogios de su madre hicieron que Alicia quisiera seguir sacrificándose.

Para ganar puntos por lograr metas de alimentos ROJOS o actividad VERDE, su hija también debe lograr sus metas de peso.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Aún es necesario dar recompensas? ¿No es la pérdida de peso una recompensa en sí misma?

Ahora es más importante que nunca para su hijo poder obtener recompensas. Si perder peso fuera una recompensa en sí misma, las personas no tendrían tanto sobrepeso.

No volver a aumentar el peso perdido puede ser difícil. Muchas de las personas que pierden peso vuelven a aumentarlo en cuestión de meses. Al principio progresan. Se sienten bien por eso. Entonces dejan de hacer las cosas que les habían ayudado a bajar de peso.

Para los niños es difícil comprometerse con un programa que cuesta mucho trabajo. Es incluso más difícil cuando sus amigos no lo están haciendo. Puede que usted y su familia sean el único apoyo que su hijo reciba. Es por eso que las recompensas son tan importantes.

Es difícil seguir haciendo cambios si no se obtienen recompensas a lo largo del camino.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Cuándo debo dar una recompensa a mi hija? Empieza a presionarme y la quiere en seguida.

Tan pronto pueda. Obviamente, usted, su hija y el PAL deben ponerse de acuerdo en que su hija la ha ganado.

Es importante hacerlo rápido. Eso es lo que motivará a su hija a seguir trabajando arduamente. Si una recompensa se demora mucho, es posible que su hija se desanime. Puede que no crea que usted realmente lo vaya a hacer. Puede que crea que a usted no le importa.

Está bien si lo presiona. Eso significa que realmente quiere la recompensa. Recibir las recompensas que ella desea le motivará para seguir adelante. Recuerde, hacer los cambios es un trabajo arduo. Necesita recompensas a lo largo del camino.

Aquí tiene un buen consejo. Usted debe otorgar una recompensa dentro de una semana después de que su hija la haya merecida.

Por supuesto, nunca debe dar una recompensa hasta que su hija la haya merecido. Eso haría fracasar todo el propósito de dar recompensas por hacer cambios de estilo de vida.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Qué debo hacer si mi hija se comporta mal? No quiero recompensar la mala conducta.

Tiene razón. No debe recompensar la mala conducta.

Pero su hija debe recibir cada recompensa TLP que merezca. Eso es lo que hace que el programa funcione. Es importante. Aun si se comporta mal.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Asegúrese de repasar el registro en su reunión familiar. Elogie a su hijo si las cosas están saliendo bien. Ayude a su hijo a identificar los obstáculos, si las cosas no están saliendo del todo bien. También puede ayudar a su hijo a elaborar un plan para volver a encaminarse.

Su ayuda es más importante que nunca. No se está reuniendo con su PAL tan seguido. Su hijo está intentando aprender a ser su propio entrenador para comer sano. Eso puede ser un desafío. Por eso su ayuda y apoyo son tan importantes ahora.

## ¿Qué pasa con los puntos extras? ¿Puede mi hija seguir ganando puntos por no volver a aumentar el peso perdido?

Sí. Es muy importante recompensar a su hija por no volver a aumentar el peso perdido. Por eso su hija también puede ganar puntos extras. Igual que antes, puede hacerlo logrando sus metas de peso todos los meses.

- ▶ Si la meta de su hija es seguir perdiendo peso:
  - ▶ Puede ganar 50 puntos extras perdiendo y no volviendo a aumentar 4 libras adicionales cada 4 semanas. Esto la colocará en el rango de los 50 puntos.
  - ▶ O también, puede ganar 25 puntos perdiendo y no volviendo a aumentar 2 libras adicionales cada 4 semanas. Esto la colocará en el rango de los 25 puntos en su gráfica de peso.

- ▶ Si su meta es mantenerse en su peso actual, puede ganar hasta 50 puntos extras cada 4 semanas, manteniendo el peso perdido.
- ▶ Su hija puede agregar sus puntos extras a los puntos que ganó cada semana. Puede usar todos estos puntos para obtener recompensas de su Tabla de Recompensas.

Asegúrese de recordarle a su hija que puede ganar puntos extras. Simplemente debe lograr sus metas de peso cada 4 semanas. Ganar estos puntos extras la ayudará a mantener su entusiasmo.

## ¿Debería cambiar la Tabla de Recompensas de mi hija?

Sí. Reúname con su hija y actualice su Tabla de Recompensas. Use una copia en limpio del mismo formulario que usó para su Tabla de Recompensas en la fase de cambio de estilo de vida.

Pregúntele a su hija qué recompensas desea obtener

ahora. Puede que quiera obtener la mayoría de sus recompensas de su Tabla de Recompensas. Pero puede haber nuevas recompensas que quiera obtener también. Los intereses cambian a medida que la vida de su hija cambia. Incluso la época del año puede hacer que algunas recompensas sean más importantes que otras.

Usted y su hija también deberán ponerse de acuerdo sobre la cantidad de puntos que llevará obtener cada recompensa. Tenga cuidado de hacer una buena combinación. Usted querrá que su hija obtenga algunas recompensas en una semana o dos. Usted querrá que otras tomen más tiempo porque son más grandes.

### Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Establezca pequeñas metas para conductas sanas.
- ▶ Haga una Tabla de Recompensas para usted.
- ▶ Recompénsese cuando logre sus metas.

### Cómo ayudar a su hija

- ▶ Haga reuniones familiares a menudo.
- ▶ Haga una nueva Tabla de Recompensas con su hija.
- ▶ Asegúrese de que su hija obtenga las recompensas que merece.
- ▶ Elogie y aliente a su hija.

### Recompénsese a sí mismo

Si usted está haciendo cambios saludables de estilo de vida, puede ayudarse a seguir adelante estableciendo un sistema de recompensas para usted. Hágalo de la misma manera en que ayudó a su hijo a hacerlo. Haga una lista de algunas maneras en que le gustaría recompensarse, asígneles puntos y comience a obtener esas recompensas.

Puede hacer que sus amigos y su familia le ayuden. Por ejemplo, puede pedirle a un amigo o a su cónyuge que vayan a una obra de teatro o evento deportivo cuando logre una meta. O puede pedirle a un amigo que le acompañe a bailar una noche después de lograr una meta. Tómese un momento ahora para hacer una lista con algunas recompensas que le gustaría darse.



## Metas de Tyrone para la pérdida de peso

Tyrone quería ganar puntos extras. Perdió 4 libras durante el primer mes. No volvió a aumentar el peso perdido. Con eso ganó 50 puntos extras. Después de 8 semanas, pesaba 211. Se desilusionó. No había perdido suficiente peso como para ganar 50 puntos extras. Pensó que no hubo ganadoningún punto extra.

“Eso no es correcto”, dijo su padre. “Ganas 25 puntos extras porque tu peso está una libra por debajo del peso que necesitas para ganar 25 puntos extras”.

Tyrone no entendió. “Pero solamente perdí 1 libra este mes. No 2”, dijo.

“Mira la gráfica. Tu peso está por debajo de la línea de 2 libras o 25 puntos. Esto significa que has perdido y no has vuelto a aumentar un promedio de 2 libras por mes hasta ahora. Eso quiere decir que has ganado una recompensa de 25 puntos”, dijo su padre.

“Ahora entiendo. No se trata solamente de lo que hice durante las últimas 4 semanas. Se trata de cómo me ha ido desde mi peso inicial”, dijo Tyrone.

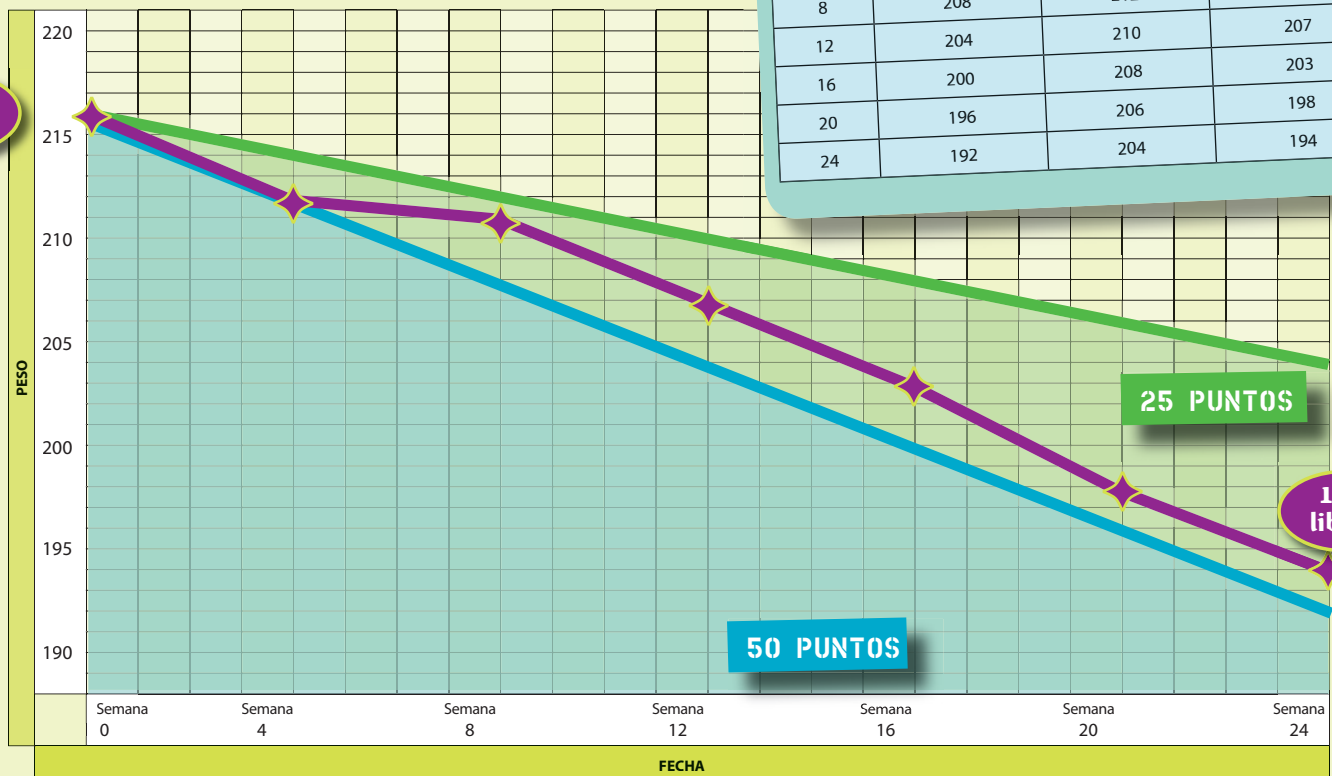
“Sí”, dijo su padre. “Pero lo importante ahora es que vuelvas a encaminarte para poder lograr tus metas de peso el próximo mes. Será mejor que elaboremos un plan”.

¿Por qué su hijo puede ganar puntos extras por lograr las metas de peso cada 4 semanas? Porque perder peso y no volver a aumentarlo es un trabajo difícil y es una manera importante de manejar la diabetes.

## Metas de Tyrone para la pérdida de peso

Semana	Meta de peso para 50 puntos (4 libras en 4 semanas)	Meta de peso para 25 puntos (2 libras en 4 semanas)	Peso real
0	216	216	216
4	212	214	212
8	208	212	211
12	204	210	207
16	200	208	203
20	196	206	198
24	192	204	194

## GRÁFICA DE PESO





# Programa de Recompensas TLP

## Metas de Tyrone para la pérdida de peso

Semana	Meta de peso para 50 puntos (4 libras en 4 semanas)	Meta de peso para 25 puntos (2 libras en 4 semanas)	Peso real	Puntos extras
0	216	216	216	0
4	212	214	212	50
8	208	212	211	25
12	204	210	207	25
16	200	208	203	25
20	196	206	198	25
24	192	204	194	25

### GRÁFICA DE PESO



¿Por qué Tyrone ganó 50 puntos extras en la semana 4?

¿Por qué Tyrone ganó 25 puntos extras en la semana 12?

## Establezca las metas de peso de su hijo

Complete los espacios en blanco para planear las metas de peso de su hijo.

¿Cuánto pesa su hijo ahora?

¿Cuál es la meta de peso de su hijo para los próximos 6 meses?

¿Cómo se sentiría usted si su hijo lograra esta meta?

¿Piensa que su hijo puede lograr esta meta?

\_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Tal vez

¿Por qué?

## Identifique recompensas que funcionen

*Anote algunas de las recompensas que su hijo ya haya obtenido. Anote la cantidad de puntos que fueron necesarios para obtener cada recompensa. ¿Qué recompensas eligió su hijo más a menudo? Márquelas. Éstas son las recompensas que pueden ser más importantes para su hijo. Téngalas en mente cuando ayude a su hijo a elaborar una nueva tabla de recompensas.*

Recompensa	Puntos	Recompensas favoritas personales

### Recompense rápido

Es importante que su hijo reciba una recompensa rápidamente después de haberla merecido. ¿Por qué es esto verdad?

---



---

## Nuevas recompensas

*Las cosas cambian. También cambian las recompensas que su hijo desee obtener. ¿Cuáles son algunas de las nuevas recompensas que usted piensa que a su hijo le gustaría recibir? Escríbalas. Hable con su hijo sobre ellas.*

Idea

# Programa de Recompensas TLP

## Establezca sus propias metas de peso

*Rellene los espacios en blanco para planear sus metas de peso.*

¿Cuánto pesa ahora?

¿Cuál es su meta de peso para los próximos 6 meses?

¿Cómo se sentiría si lograra esta meta?

¿Piensa que puede lograr esta meta?

\_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Tal vez

¿Por qué?







