

Hágase cargo de su estilo de vida



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a hacerse cargo de su ambiente?

- ▶ Recuérdela que sus elecciones son poderosas y que ser sano es una elección.
 - ▶ Elógiela por las elecciones saludables que ya haya hecho.
 - ▶ Pídale que identifique las malas elecciones que haya hecho recientemente. Anímela a pensar sobre lo que podría hacer de otro modo la próxima vez.
- ▶ Estructure su hogar en pos de la salud. Hable con ella sobre lo que usted está haciendo y por qué.
 - ▶ Prepare comidas saludables. Mantenga los alimentos ROJOS fuera de su casa.
 - ▶ Ayúdela a establecer un límite respecto al tiempo que pasa haciendo actividades sedentarias.
 - ▶ Programe las comidas, la actividad física VERDE, el tiempo de estudio y los demás eventos importantes.
 - ▶ Anime la actividad de estilo de vida, como trabajar en el jardín, caminar hasta la tienda y usar las escaleras en vez del ascensor.
- ▶ Ayúdela a encontrar recursos en la comunidad para una vida sana.
 - ▶ Asegúrese de que permanezca en contacto con su equipo de atención médica, programando visitas médicas regulares.
 - ▶ Pregunte a otros adultos sobre programas comunitarios que ella podría probar.
 - ▶ Anímela a preguntar en la YMCA/YWCA y en otras organizaciones acerca de sus programas.
 - ▶ Obtenga un mapa de su comunidad. Ayúdela a marcar en él los recursos saludables.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Ayúdela a observar todas las áreas de su vida. Háblele sobre cómo los problemas en cualquiera de estas áreas podrían dificultarle mantener un estilo de vida sano:
 - ▶ Control de la diabetes y del peso
 - ▶ Relaciones familiares
 - ▶ Amistades y una red de apoyo
 - ▶ Pasatiempos e intereses especiales, incluyendo actividad física VERDE
 - ▶ Imagen de sí misma
 - ▶ Escuela o trabajo
- ▶ Ayúdela a identificar cualquier obstáculo y usen juntos el proceso para resolver problemas.

Recursos adicionales

- ▶ Mantenga alejados los hábitos viejos y no saludables: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 22
- ▶ Cómo mantenerse en rumbo: Memorándum magnético, Capítulo 23
- ▶ Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable: Materiales de mantenimiento, Módulo 19

Actividad sugerida

Anímela a evaluar su ambiente. Hable con ella sobre cómo puede hacer elecciones saludables en todas las áreas de su vida. Ayúdela a identificar dos cosas que puedan mejorarse. Comenten las formas de mejorarlas.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

