

Cómo enfrentar un desafío para toda la vida



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a usar las habilidades que aprendió?

- ▶ Recuérdela qué tan lejos ha llegado.
- ▶ Señale todo lo que ha aprendido sobre cuidar de sí misma y resolver problemas.
- ▶ Recuérdela que seguirá ayudándola y apoyándola.
- ▶ Ayúdela a identificar las habilidades que ha aprendido.
- ▶ Preste atención a sus sentimientos. La diabetes nunca le da un día libre. Puede que de vez en cuando se desanime. Anímela. Usen juntos el proceso para resolver problemas si fuera necesario.
- ▶ Ayúdela a tener una actitud positiva. No ignore todas las dificultades que ella enfrenta. Están allí y son reales. Pero puede que también haya aspectos positivos de la situación que quizá ella no vea.
- ▶ Anímela a usar sus habilidades en otras áreas de su vida.
 - ▶ Si ya lo está haciendo, señáleselo. Elógiela.
 - ▶ Hable sobre otras áreas de su vida donde puede usar sus habilidades. Sea específico. Ayúdela a elaborar un plan.

¿Cómo me ha ayudado el programa TODAY?

- ▶ Piense sobre cómo su vida ha cambiado al estar apoyando a alguien en el programa TODAY.
 - ▶ ¿Respecto a qué cosas tiene más conocimiento ahora?
 - ▶ ¿En qué formas está ahora más fuerte?
 - ▶ ¿Qué habilidades nuevas ha aprendido?
- ▶ Piense sobre las habilidades de crianza que ha aprendido que pueden ayudarle en otras áreas.
 - ▶ Cómo escuchar activamente
 - ▶ Comunicarse a través de enunciados con “Yo”
 - ▶ Establecer límites
 - ▶ Establecer reglas
- ▶ Considere otras áreas en las que pueda usar las habilidades que ha aprendido.
 - ▶ En el trabajo
 - ▶ En el hogar
 - ▶ Con familiares y amigos

Recursos adicionales

- ▶ Los pequeños cambios contribuyen al progreso real: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 23
- ▶ Es saludable y útil elogiarse: Memorándum magnético, Capítulo 23

Actividad sugerida

Ayúdela a hacer una lista de todas las habilidades que ha aprendido en el programa TODAY. Haga su propia lista usted también. Hable sobre todas sus nuevas habilidades en una reunión familiar.

Mis notas

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

