

Cómo seguir adelante: La vida después del TLP



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarlo a seguir teniendo éxito?

- ▶ ¡Felicitelo! Ha logrado muchas cosas al permanecer en el programa hasta el final.
- ▶ Anímelo a hacer un plan. Ayúdelo a pensar sobre:
 - ▶ Los principales desafíos que enfrenta ahora.
 - ▶ Sus recursos y habilidades.
 - ▶ Señales que indiquen un traspíe.
- ▶ Ayúdelo a revisar y cambiar su plan según sea necesario.
- ▶ Ayúdelo a seguir su plan. Apóyelo hasta que logre sus metas.
- ▶ Continúe haciendo reuniones familiares.
- ▶ Pregúntele cómo se siente sobre el fin del TLP y terminar con su PAL.
- ▶ Asegúrese de que tenga implementado su Equipo de Bienestar.
 - ▶ Consulte con el equipo médico de TODAY sobre continuar con ellos o establecer un nuevo equipo.
 - ▶ Ofrézcase a hablar con otros miembros de la familia sobre cómo apoyarlo.
 - ▶ Recuérdele que continuará apoyando sus conductas sanas.

¿Qué más puedo hacer para ayudar?

- ▶ Identifique el progreso que ha tenido. Elógielo por hacerlo.
- ▶ Hable sobre los desafíos que pueden estar esperándolo.
- ▶ Ayúdelo a fijar algunas metas pequeñas y realistas para cada desafío.
- ▶ Anímelo y ayúdelo a:
 - ▶ Usar sus habilidades para resolver problemas por adelantado para lidiar con los posibles obstáculos.
 - ▶ Lleve un registro de su progreso.
 - ▶ Mantenga la meta hasta que él logre alcanzarla, incluso si le tome más tiempo del que planeaba.
- ▶ Recuérdele que es importante incluir sus planes en su programa semanal.
- ▶ Anímelo a revisar su progreso cada mes.
- ▶ Elógielo tanto por los esfuerzos que hace como por el progreso que logra.
- ▶ Recuérdele que usted está allí para darle apoyo.
- ▶ Felicítese a sí mismo por su trabajo. Haga un plan para celebrar juntos.

Recursos adicionales

- ▶ Manténgase motivado y continúe con las conductas sanas: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 24
- ▶ No permita que los traspíes se conviertan en recaída: Memorándum magnético, Capítulo 22
- ▶ Cómo mantenerse en rumbo: Memorándum magnético, Capítulo 23
- ▶ Siga adelante con seguridad: Materiales de mantenimiento, Módulo 20

Actividad sugerida

Ayúdelo a hacer un plan para la vida después del TLP. Luego planee cómo va a continuar sus propios cambios saludables de estilo de vida. Esto los ayudará a ambos.

Mis Notas

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

