

Aproveche todos sus recursos



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Qué puedo hacer para ayudarla a usar sus recursos?

- ▶ Desafíela a que haga una lista de todos los recursos que hay en su comunidad.
- ▶ Haga su propia lista. Compárela con la de ella.
- ▶ Sugiera algunas actividades en las que quizá ella no haya pensado. Por ejemplo:
 - ▶ Centros comunitarios con grupos de apoyo o programas de actividades
 - ▶ Mercados de agricultores que venden productos frescos
 - ▶ Cultivar su propio huerto de verduras
 - ▶ Comenzar un grupo de apoyo. Esto le dará la oportunidad de sentirse bien ayudando a los demás y de obtener más apoyo para ella misma. Hable sobre los recursos que puede usar.
- ▶ Ofrezca comprarle el equipo, la ropa o el calzado deportivo que va a necesitar.
- ▶ Ofrezca hacer actividades con ella o transportarla al lugar donde va a hacer las actividades.
- ▶ Usen juntos el proceso para resolver problemas para superar los obstáculos que puedan surgir.
- ▶ Anímela a hacer su propio plan.
- ▶ Ponga en práctica un plan que usted ha hecho. Hable con ella sobre su progreso. Cuénteles sobre los obstáculos que usted enfrenta y explíqueles cómo está lidiando con ellos.
- ▶ Asegúrese de hablar con su médico si planea comenzar una nueva actividad física.

¿Qué cosas debemos tener en cuenta al buscar un nuevo recurso? Pregunte:

- ▶ ¿En qué medida ha ayudado a las personas en el pasado?
- ▶ ¿Cuánto lo han disfrutado las personas?
- ▶ ¿Cuánto cuesta?
- ▶ ¿Cuáles son las prácticas de seguridad y el programa de capacitación?

Recursos adicionales

- ▶ Cómo apoyar a su hijo en las nuevas actividades: Memorándum magnético, Capítulo 5
- ▶ Salga de su zona de comodidad: Materiales de mantenimiento, Módulo 6
- ▶ Todo lo que debe saber sobre las dietas de moda: Materiales de mantenimiento, Módulo 10

Actividad sugerida

Trabajen juntos para hacer una lista de recursos comunitarios útiles. Hable con su PAL porque quizá ya tenga una lista de recursos. Ayúdela a elaborar un plan para usar al menos 3 recursos nuevos. Revise su progreso y cumple con su plan para ayudar.

Mis notas

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

