

Más formas de levantarse y seguir



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarlo a intentar algo nuevo?

- ▶ Ayúdelo a pensar en todas las posibilidades para hacer una lista de actividades que le gustaría probar.
- ▶ Ayúdelo a buscar programas, clases y ligas de deportes en la comunidad.
- ▶ Dé el ejemplo de ser activo siempre que pueda y dónde pueda.
- ▶ Proporcione el calzado, la ropa, el equipo deportivo o el transporte que él necesite.
- ▶ Asegúrese de que obtenga una buena instrucción para la nueva actividad de parte de un instructor certificado y con experiencia.
- ▶ Anímelo a releer los capítulos sobre actividad física.
- ▶ Recompénselo cuando pruebe algo nuevo.

¿Debería probar algunas de estas actividades yo mismo?

- ▶ Consulte con su médico de cabecera para saber lo que puede hacer con seguridad.
- ▶ Fíjese un objetivo de 150-175 minutos de actividad física por semana si su médico lo aprueba. Eso es lo que recomienda el Inspector General de Sanidad ("Surgeon General" en inglés) para los adultos.
- ▶ Pruebe una actividad familiar en un lugar nuevo o a una hora nueva, o con una persona nueva.

¿Qué debo hacer si prueba una actividad nueva y no le gusta?

- ▶ Elógielo por intentar hacer algo nuevo.
- ▶ Pregúntele qué es lo que no le gusta. Quizá simplemente piense que no tiene las habilidades necesarias para hacerlo. Si es así, anímelo y use el proceso para resolver problemas con él.
- ▶ No lo fuerce a seguir haciendo esa actividad. Lo importante es estar activo.
- ▶ Ayúdelo a encontrar otras actividades para probar si realmente desea un cambio.

Recursos adicionales

- ▶ Haga que su familia se mantenga físicamente activa: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 9
- ▶ Involucre a su familia en la actividad de estilo de vida: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 10
- ▶ Disfrute de más actividad física: Materiales de mantenimiento, Módulo 12
- ▶ Sea más sano con entrenamiento de resistencia: Materiales de mantenimiento, Módulo 13

Actividad sugerida

Ayúdelo a buscar nuevas actividades. Elabore un plan con él. Identifique los obstáculos a los que se enfrenta. Use el proceso para resolver problemas para superarlos.

Mis notas

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

