

Esté a la altura del desafío



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a tener éxito?

- ▶ Asegúrese de que su meta sea específica. Es difícil tener éxito si una meta es demasiado general. Recuérdele que puede lograr sus grandes metas yendo paso a paso de una meta más pequeña a otra.
- ▶ Asegúrese de que reconozca un problema específico. Éste puede ser el desafío más difícil cuando trate de resolver un problema. Es fácil darse cuenta cuando algo no está funcionando. Pero puede que sea más difícil determinar la razón exacta.
- ▶ Pregúntele sobre todas las circunstancias que rodean el problema. Por ejemplo:
 - ▶ ¿Cuándo decidió saltarse su actividad VERDE?
 - ▶ ¿Dónde estaba y cómo se sentía?
 - ▶ ¿Qué hizo en lugar de lo que debía hacer?
 - ▶ ¿Cómo se siente ahora?
 - ▶ ¿Qué obstáculos superó? ¿Con cuáles debe lidiar aún?
- ▶ Cuando ella comience a identificar soluciones, intente no dejarla llegar a conclusiones precipitadas. Es importante que la anime a hacer una lista de todos sus recursos. Luego, ayúdela a pensar en tantas soluciones como sea posible.
- ▶ Ayúdela a comenzar a resolver el problema escogiendo el mejor plan. Sea específico sobre todos los pasos incluidos.
- ▶ Anímela a seguir intentando. La mayoría de los planes no funcionan a la perfección la primera vez. Ayúdela a descifrar qué funcionó y qué no funcionó.
- ▶ Recuerde que para estar a la altura del desafío, ella deberá:
 - ▶ Reconocer un problema específico.
 - ▶ Identificar y comparar las posibles soluciones.
 - ▶ Empezar a resolver el problema haciendo un plan y poniéndolo en práctica.
 - ▶ Evaluar el plan y lo bien que funcionó.

Recursos adicionales

- ▶ Convierta los problemas en soluciones: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 13
- ▶ Resolución de problemas: 6 pasos clave: Memorándum magnético, Capítulo 13
- ▶ Supere los obstáculos: Materiales de mantenimiento, Módulo 2

Actividad sugerida

Pida a su PAL una copia de la hoja de trabajo para resolver problemas para que “esté a la altura del desafío”. Practique sus propias habilidades para resolver problemas con una meta que le esté costando lograr. Comparta su plan y obtenga apoyo para el mismo.

Mis notas

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

