

# Manténgase sano fuera del hogar



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Cómo puedo ayudarla a mantener hábitos sanos cuando no vive en mi hogar?

Asegúrese de que:

- ▶ Aprenda a cocinar antes de que se vaya del hogar.
- ▶ Se lleve sus recetas preferidas con ella. Usted podría ayudarla a armar su propio libro de cocina.
- ▶ Planifique comidas para las primeras dos semanas antes de que se vaya del hogar.
- ▶ Sepa cómo hacer elecciones saludables en cafeterías, máquinas vendedoras automáticas y restaurantes.
- ▶ Pueda usar el proceso para resolver problemas para superar los obstáculos a medida que aparecen.
- ▶ Obtenga su apoyo para fijar metas de alimentación sana y actividad física.

## ¿Y las meriendas ROJAS que come su compañera de cuarto? Las ve y quiere comerlas. ¿Qué debo decirle?

- ▶ Hágale saber que le puede resultar difícil. Asegúrele que es un desafío que ella puede superar.
- ▶ Pregúntele:
  - ▶ ¿Ha hablado del problema con su compañera de cuarto? ¿Qué se dijo?
  - ▶ ¿Cómo ha intentado ella limitar su consumo de meriendas ROJAS?
  - ▶ ¿Tiene meriendas y alimentos saludables que le gusten?
- ▶ ¿Cuáles son los obstáculos al éxito? ¿Cómo ha lidiado ella con esos obstáculos?
- ▶ Use el proceso para resolver problemas con ella. Intente encontrar un plan que ella considere que podría dar resultado.
- ▶ Elógiela y anímela por sus esfuerzos.

### Recursos adicionales

- ▶ Haga de su hogar un lugar saludable: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 6
- ▶ Apoyo para la actividad física: Materiales de mantenimiento, Módulo 7
- ▶ Apoyo para comer de forma sana: Materiales de mantenimiento, Módulo 8
- ▶ Cocina saludable: Materiales de mantenimiento, Módulo 11

### Actividad sugerida

Ayúdela a practicar para hacer menús semanales, a comprar alimentos saludables y a cocinar por sí misma antes de que se vaya del hogar. Ayúdela a hacer un libro de cocina para que se lleve con ella. Averigüe cómo le está yendo en las reuniones familiares semanales por teléfono.

### Mis notas

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

