

Transforme los contratiempos en algo positivo



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudar a otras personas a evitar los traspíes?

- ▶ Haga reuniones familiares al menos 3 veces por semana. Hablen por teléfono si su hija no se encuentra en el hogar.
- ▶ Repase su Diario de Estilo de Vida con ella.
- ▶ Hable sobre su actitud mental. ¿Está teniendo pensamientos negativos?
- ▶ Cree un ambiente más saludable en el hogar. Recuérdele que haga lo mismo si está viviendo sola.
 - ▶ Tenga muchas frutas y verduras a mano.
 - ▶ Mantenga los alimentos ROJOS fuera de su casa.
 - ▶ Asegúrese de que nadie coma fuera de la cocina o el comedor.
- ▶ Anímela a lograr sus metas de actividad física VERDE.
- ▶ Dé el ejemplo de conductas sanas.
- ▶ Recuérdele todo lo que ha progresado.
- ▶ Ayúdela a establecer un sistema de recompensas por las conductas sanas y la pérdida de peso. Usted puede ofrecer algunas recompensas y ella puede recompensarse a sí misma también.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está teniendo un traspíe a evitar una recaída?

- ▶ Anímela a tomar medidas ahora. Cuanto más duren los traspíes, más difícil es volver a encaminarse.
- ▶ Recuérdele que es normal que el peso fluctúe un poco hacia arriba y hacia abajo.
- ▶ Pregúntele por qué es importante para ella mantenerse sana.
- ▶ Pregúntele cómo podría sentirse más segura sobre mantenerse sana.
- ▶ Pregúntele si sabe qué hacer. Ofrézcale algunas ideas.
- ▶ Repasen sus cuatro metas clave juntos. Ayúdela a separar cada meta grande en metas más pequeñas.
- ▶ Identifique los obstáculos para lograr esas metas y use el proceso para resolver problemas con ella.

Recursos adicionales

- ▶ Mantenga alejados los hábitos viejos y no saludables: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 22
- ▶ Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable: Materiales de mantenimiento, Módulo 19

Actividad sugerida

Escríbale una carta de aliento. Haga una lista de todos los cambios positivos que ha hecho. Anímela a escribir una para ella también.

Mis notas

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

