

# Elabore su propio sistema de registro



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Cómo puedo ayudarlo a llevar un registro?

- ▶ Anímelo a llevar un registro de sus conductas de estilo de vida. Repase las razones para hacerlo.
- ▶ Hable sobre las conductas de las que debería llevar un registro. ¿Ha escogido las más importantes? Asegúrese de que no esté llevando registro de tantas conductas que se sienta desanimado y quiera dejar de hacerlo.
- ▶ Ayúdelo a organizarse.
- ▶ Asegúrese de que tenga un lugar seguro donde guardar su registro.
- ▶ Ayúdelo a pensar en formas fáciles de llevar el registro de sus conductas cada día.
- ▶ Repasen su registro en reuniones familiares. Úselo para hablar sobre las conductas que está intentando cambiar.
- ▶ Elogie los esfuerzos que está haciendo. Haga énfasis en cuánto está haciendo él solo ahora.
- ▶ Demuestre su apoyo por teléfono y durante las reuniones familiares si está viviendo lejos de casa.

## ¿Qué debo hacer si él no continúa?

- ▶ Hablen sobre el motivo por el que está teniendo problemas.
  - ▶ ¿Es algo práctico, como haber perdido el registro?
  - ▶ ¿No entiende lo útil que puede ser llevar un registro?
  - ▶ ¿Está intentando llevar el registro de demasiadas conductas?
  - ▶ ¿No quiere saber cuándo no le está yendo muy bien?
- ▶ Usen juntos el proceso para resolver problemas.
- ▶ Ayúdelo a establecer un sistema de recompensas. Ofrezcale sus propias ideas. Ofrezcale algunas recompensas.

### Recursos adicionales

- ▶ Lleve registros: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 2
- ▶ Diario de estilo de vida para los Materiales para un estilo de vida
- ▶ Diario de estilo de vida para los Materiales de mantenimiento

### Actividad sugerida

Elabore su propio sistema de registro para las conductas de estilo de vida que le gustaría cambiar. Comente con él sus desafíos. Puede que sean similares a los suyos. Use sus reuniones familiares para hablar sobre cómo les está yendo a ambos.

### Mis notas

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

