

# Déese una palmadita en la espalda



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Cómo puedo ayudarlo a establecer un sistema personal de recompensas?

- ▶ Comience dándole ánimo. Elógielo cuando use su sistema de recompensas.
- ▶ Hable sobre las metas que está fijando. ¿Son realistas? ¿Son específicas?
- ▶ Sugiera algunas recompensas en las que no haya pensado. ¿Qué le gusta hacer?
- ▶ Ofrézcale usted algunas recompensas. ¿Qué le gustaría darle?
- ▶ Asegúrese de que haya una variedad de recompensas: pequeñas, medianas y grandes.
- ▶ Haga reuniones familiares. Hable sobre cómo está funcionando el sistema de recompensas.
- ▶ Establezca su propio sistema de recompensas. Hable sobre su propio progreso en las reuniones familiares.
- ▶ Explíquelo cómo trata usted de superar los obstáculos.

## ¿Qué debo hacer si no cumple con el plan?

- ▶ Comience con su motivación. Pregúntele sobre sus motivos para querer llevar un estilo de vida sano.
  - ▶ ¿Cómo lo ayudará a manejar la diabetes?
  - ▶ ¿Cómo mejorará otras áreas de su vida?
  - ▶ ¿Qué lo ayudaría a estar más motivado para hacer cambios?
- ▶ Luego pregúntele sobre sus razones para usar un sistema de recompensas. ¿Cómo lo ayudará a lograr sus metas? Agregue sus propias sugerencias.
- ▶ Luego ayúdelo a identificar *todos* los obstáculos.
- ▶ Ofrézcale usar con él el proceso para resolver problemas para superar los obstáculos.
- ▶ Anímelo a escribir el plan para que quede bien claro.
- ▶ Pregúntele qué puede hacer usted para ayudar. Demuestre su apoyo en las reuniones familiares.
- ▶ Anímelo a permanecer firme. Elógielo cuando haga un esfuerzo.

### Recursos adicionales

- ▶ Los pequeños cambios contribuyen al progreso real: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 23
- ▶ Librito del Programa de Recompensas TLP

### Actividad sugerida

Cree su propio sistema de recompensas y fije sus propias metas. Hable sobre el progreso que cada uno de ustedes está logrando en las reuniones familiares. Continúe usando el proceso para resolver problemas cuando sea necesario.

### Mis notas

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

