

Renueve su apoyo



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a obtener más apoyo?

- ▶ ¡Haga que el apoyo a su hija sea lo primero en su lista de prioridades!
- ▶ Hable con ella sobre lo importante que es el apoyo.
- ▶ Pregúntele cómo se siente. Puede que no quiera que los demás sepan que tiene diabetes. Puede que tema no poder encajar.
- ▶ Hágale saber que para mucha gente es difícil pedir ayuda.
- ▶ Ayúdela a identificar el tipo específico de ayuda que necesita. ¿Necesita más elogios y ánimo? ¿Necesita más gente con la cual hacer actividad física? ¿Personas que valoren el comer sano?
- ▶ Ayúdela a decidir a quién acudir para pedir ayuda. ¿Quién valora el hecho de ser sano? ¿A quiénes es ella realmente importante?
- ▶ Practique con su hija para que ella sepa qué decir.
- ▶ Haga un seguimiento. Pregúntele cómo le fue. Anímela. Use el proceso para resolver problemas si es necesario.

¿Cuál es más importante? ¿El apoyo de los amigos o de la familia?

La familia y los amigos a veces ayudan de distintas maneras. Ambos son importantes. Ayúdela a obtener apoyo de ambos. Su rol para ayudarla a hacerlo es un poco distinto para cada tipo de apoyo.

- ▶ Asístala cuando tenga que elegir otros miembros de la familia. Usted es el experto aquí. Usted ha conocido a su familia desde hace más tiempo. Probablemente sea quien mejor los conozca. Por eso es bueno que comparta su consejo.
- ▶ Haga un seguimiento con los miembros de la familia. Recuérdeles la importancia de apoyar su actividad física y el comer sano.
- ▶ Ayúdela a pensar a qué amigos podría pedirles ayuda. Ella es la experta en sus amigos. Pero usted puede ayudar haciendo buenas preguntas. ¿Con quién puede realizar actividad física? ¿Quién la ayudará a comer de forma sana?
- ▶ Elógiela por pedir ayuda.

Recursos adicionales

- ▶ Trabajo en equipo familiar: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 17
- ▶ Apoyo para la actividad física: Materiales de mantenimiento, Módulo 7
- ▶ Apoyo para comer de forma sana: Materiales de mantenimiento, Módulo 8

Actividad sugerida

Hable con ella sobre sus planes para pedir la ayuda de otro amigo u otro miembro de la familia. Ofrezca hablar con algunos de ellos también si esto la ayudaría a ella. Asegúrese de que se sienta cómoda antes de hacerlo.

Mis notas

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

