

Su Familia puede Ayudar de Diferentes Maneras.



Todos necesitamos de la ayuda de nuestras familias. Esto es aún más cierto cuando tratamos de hacer cambios en nuestro estilo de vida. Pero a veces nuestra familia no sabe como ayudarnos.

A continuación le indicamos algunas formas en que le pueden ayudar. Marque un tipo de ayuda que Ud. le gustaría que su familia comenzara a ofrecerle o que se la ofrecieran con más frecuencia. Escoja una forma de ayuda que su familia está dispuesta a ofrecerle.

Cosas que me ayudan a comer saludablemente:

- Servir alimentos bajos en grasa y calorías en las comidas.
- Comer alimentos bajos en grasa y calorías cuando están conmigo.
- Darme otro tipo de regalos que no sean alimentos tentadores tales como dulces.
- Recoger la mesa y poner los alimentos fuera de mi vista en cuanto terminamos de comer.
- Ayudar en la cocina, en la compra de alimentos, o fregando después de las comidas.
- No ofreciéndome alimentos para hacerme sentir bien.
- No trayendo alimentos tentadores tales como dulces a la casa.
- Motivándome a cocinar comidas o alimentos nuevos o diferentes a los que estamos acostumbrados.
- Elogiándome cuando como alimentos saludables, cuando como despacio, cuando dejo comida en el plato, o cuando rechazo una merienda.
- Otros:

Cosas que me ayudan a mantenerme más activo(a):

- Ir a caminar conmigo. O hacer otro tipo de actividad física conmigo.
- Planear reuniones sociales que incluyan actividades que me mantengan activo(a).
- Ayudarme cuando mantenerme activo(a) interfiere con sus planes.
- Elogiarme cuando soy capaz de cumplir todas las actividades planeadas. No recordarme cuando no puedo hacerlo.
- Cuidarme los niños para poder ir a caminar.
- Acompañarme con regularidad a hacer ejercicio.
- Entusiasmarme a salir a caminar cuando no estoy seguro(a) de ir o no.
- Tratar de alcanzar y mantener las metas del Programa de Prevención de la Diabetes conmigo.
- Otros:

Escriba una o dos líneas a un miembro de su familia describiendo exactamente qué tipo de ayuda Ud. le gustaría recibir. Sea específico(a).

Ejemplos:

- “Me ayudaría si me recoges la mesa y empiezas a lavar los platos después de la cena para yo poder escribir lo que comí en ese momento.”
- “Me ayudaría que me dijeras, “¡Muy Bien! ¡ Fuíste a caminar hoy!” cuando voy a caminar. Pero no me lo recuerdes cuando no voy.”
- “Me ayudaría si no me preguntaras si deseo repetir después de comer mi primer plato. Es demasiada tentación para mi!”
