

**Sesión 14: Haga que las señales sociales trabajen a su favor.**

**Señales sociales:** Cosas que dicen o hacen otras personas que afectan su alimentación y actividad.

| Señales sociales que son un problema:   | Ejemplos: |
|---|-----------|
| Ver a otras personas que son inactivas o comen alimentos que son problemáticos.                           |           |
| Le ofrecen (lo/a presionan a comer) alimentos que son problemáticos o lo/a invitan a hacer algo inactivo. |           |
| Lo/a regañan.   |           |
| Escucha quejas.   |           |

| Señales sociales útiles:   | Ejemplos: |
|--|-----------|
| Ver a otras personas que hacen actividad física o comen alimentos sanos. |           |
| Le ofrecen alimentos sanos o lo/a invitan a hacer algo activo.           |           |
| Lo/a felicitan.  |           |
| Escucha cumplidos.   |           |



Cuando responde a una señal social de la misma manera, desarrolla un **hábito**. La otra persona *también* aprendió un hábito.

Esto hace que las señales sociales sean más difíciles de cambiar que las otras señales.

## Para cambiar señales sociales que son un problema:

### 1. Manténgase alejado/a de la señal, si puede.

Ejemplo: Sálgase del cuarto.

### 2. Cambien la señal, si puede.

Analice el problema con la otra persona.  
Busquen opciones.

Dígale a la otra persona acerca del DPP y los esfuerzos que hace para perder peso y hacer más actividad física.



#### **Pídale a los demás que:**

- **Lo/a feliciten por sus esfuerzos y**
- **Que ignoren sus faltas.**

**Esta es la LLAVE del éxito.**

### 3. Practique responder de una manera más sana.

Diga "No" si le ofrecen comidas problemáticas.  
Muéstrela a los demás que sabe que tienen buenas intenciones.  
Sugérelas algo que puedan hacer para ayudarlo/a.

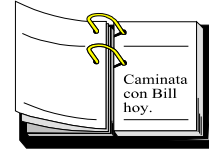
*Ejemplo:* "No, gracias. Pero me encantaría un vaso de agua helada."

Recuerde, lleva tiempo cambiar los hábitos.

**Para agregar señales sociales útiles:**

- Pase tiempo con personas que son activas y eligen alimentos sanos.

- Vaya a lugares donde la gente es activa.



- Tenga una "cita" o fecha regular con otras personas para hacer actividad física.

- Pídale a sus amigos que lo/a llamen para recordarle su actividad física o haga citas para hacer la actividad.

- Lleve un alimento que no sea grasoso ni que tenga muchas calorías para compartir cuando va a una cena.

- Sea el/la primero/a en pedir cuando va a comer a un restaurante.

- Sea sociable haciendo algo activo. Camine y platique con su amigo/a.

- Otros:

---

---

---

---



## ¿Quién puede darle apoyo?

Para una alimentación sana: \_\_\_\_\_



Para hacer actividad física: \_\_\_\_\_

¿Qué pueden hacer para ayudarlo/a? A continuación le ofrecemos algunas ideas.

### Formas de ayudarme a comer alimentos sanos:

- Servir alimentos de bajo contenido de grasa y calorías en las comidas.
- Comer alimentos de bajo contenido de grasa y calorías cuando estoy cerca.
- No tentarme con alimentos que son problemáticos como recompensa o regalo.
- Levantar la mesa y retirar los alimentos que sobraron tan pronto como se termina de comer.
- Ayudar en la preparación o las compras de los alimentos, o el lavado de los platos después de las comidas.
- No ofrecerme una segunda porción.
- Alentarme a cocinar nuevos alimentos.
- Feliciten mis esfuerzos por comer alimentos más sanos.
- Otros: \_\_\_\_\_

### Formas de ayudarme a hacer actividad física:

- Salir a caminar conmigo o hacer otras actividades físicas conmigo.
- Planear eventos sociales que incluyan actividades físicas.
- Ponernos de acuerdo cuando mis actividades físicas no concuerdan con su agenda.
- Felicitar me cuando hago mi actividad programada. No me recuerde cuando no la hago.
- Cuidar a los niños para que pueda ir a caminar.
- Fijar una fecha regular conmigo para hacer actividad física.
- Apoyarme a salir a caminar cuando esté indeciso/a si ir a caminar o no.
- Tratar de lograr y mantener las metas del DPP conmigo.
- Otros: \_\_\_\_\_



**Las señales sociales son poderosas en los eventos sociales.**

Los eventos sociales:

- Alteran nuestra rutina.
- Nos desafían con señales sociales y alimentos de características únicas.
- Pueden afectar hábitos que se desarrollaron en mucho tiempo y pueden ser muy poderosos.

| Opciones:  | Ejemplos:  |
|--|--|
| <b>Planifique con anticipación.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma algo antes del evento.</li> <li>• Planifique su comida con anticipación.</li> <li>• Haga un presupuesto de los gramos de grasas con anticipación. Planifique comer lo mejor (en pequeñas porciones) y dejar el resto.</li> <li>• Lleve un plato sabroso de bajo contenido graso para compartir.</li> </ul>   |
| <b>Manténgase lejos de las señales que son problemáticas.</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubíquese lo más lejos posible de la mesa con los alimentos. Mantenga las manos ocupadas con un vaso de agua, café, té o soda dietética.</li> <li>• Esté atento/a con el alcohol. Reduce su fuerza de voluntad y aumenta el apetito.</li> <li>• Levante la mesa tan pronto como sea posible. Retire la comida.</li> </ul>  |
| <b>Cambie las señales que son problemáticas.</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analice sus metas con su familia, amigos, invitados, o anfitriones.</li> <li>• Pídale a los demás que elogien sus esfuerzos y que ignoren sus caídas.</li> </ul>  |
| <b>Responda a las señales que son problemáticas a otra forma más sana.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique decir un "No, gracias" amable, pero firme.</li> <li>• Sugiera algo más que puedan hacer para ayudarlo/a. "No, gracias, pero me encantaría un vaso de agua helada."</li> </ul>   |
| <b>Agregue señales útiles.</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirva alimentos sanos o lleve algo para compartir. Use productos de bajo contenido graso para reducir las grasas en las recetas favoritas. Pruebe recetas nuevas y de bajo contenido graso.</li> <li>• Pídale apoyo a un amigo o familiar (que comparta el postre con usted, caminen juntos, le ofrezca opciones de alimentos sanos).</li> <li>• Planifique cosas que sean activas y que no incluyan comida.</li> </ul> |



Describa una señal social que sea *problemática* para usted.

\_\_\_\_\_

Escoja una idea de esta sesión para cambiar esa señal social. Escoja una que sea probable que funcione y que usted pueda hacer.

**Los problemas  
pueden solucionarse.**

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Haré esto primero: \_\_\_\_\_

|  |   |
|--|---|
| Las dificultades que pueden<br>aparecer: | Las manejaré de la<br>siguiente manera: |
| _____                                    | _____                                   |
| _____                                    | _____                                   |
| _____                                    | _____                                   |

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

\_\_\_\_\_

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



Describa una señal social *positiva* que le gustaría agregar a su vida.

---

Escoja una idea de esta sesión para agregar esa señal social. Escoja una que sea probable que funcione y que usted pueda hacer.

Haga un plan de acción positivo.



Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Haré esto primero: \_\_\_\_\_

Las dificultades que pueden aparecer:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Las manejaré de la siguiente manera:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

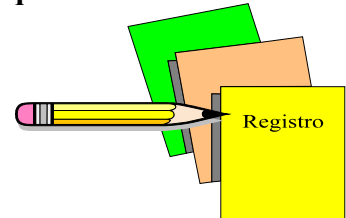
\_\_\_\_\_

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



**Para hacer la semana próxima:**

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.**
- Trataré de poner en práctica mis dos planes de acción para hacer que las señales sociales jueguen a mi favor.**



- Contestaré estas preguntas:**

→ ¿Funcionaron mis planes de acción? \_\_\_\_\_

→ En caso negativo, ¿qué fue mal? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

→ ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_