

# SESIÓN 14: Busque Ayuda



## Enfoque de la Sesión

Apoyo de familiares, amigos y de la comunidad que le rodea puede ayudarlo a controlar su peso y a adoptar un estilo de vida saludable.

### En esta sesión hablaremos de cómo recibir el apoyo de:

- Familiares, amigos y compañeros de trabajo
- Grupos, clubes y clases.
- Profesionales

¡También hará un nuevo plan de acción!

## La historia de Jaime

Jaime ha hecho cambios saludables en su alimentación y en sus hábitos de ejercicios, pero no siempre recibe el apoyo óptimo de su familia, amigos y compañeros de trabajo.

En casa, sus hijos se quejan que ya no hay pizza ni helados que son sus comidas favoritas

Su esposa está fastidiada por el tiempo que Jaime dedica a sus ejercicios en vez de estar con la familia. Su mamá le dice que se ve bien y que ésta es su constitución natural. Algunos compañeros de trabajo siempre están ofreciendo dulces y donas.

Jaime le pide a su familia, amigos y compañeros de trabajo que lo ayuden en su nueva meta de tener un estilo de vida saludable.

Ahora sus hijos casi nunca se quejan de las opciones de comida saludable que hay en la casa.

Su esposa evita molestarlo por el tiempo que Jaime pasa lejos de la familia haciendo ejercicio. Ahora salen a bailar de vez en cuando y toda la familia juega al fútbol o a la pega después de cenar.

La mamá de Jaime, al ver su cambio, lo felicita por su nuevo estilo de vida y ahora ella está pensando en cambiar y hacer cambios en su propia rutina de vida.

Sus compañeros de trabajo evitan ofrecerle bocadillos poco saludables.

Jaime decide unirse a una comunidad en línea de personas que buscan tener un estilo de vida saludable.

Él y los demás miembros comparten consejos y se dan ánimo unos a otros para seguir un estilo de vida saludable. En este momento, tienen una competencia de quién puede caminar más a la semana.

## ¿Cómo puede conseguir el apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo?

Su familia, amigos y compañeros de trabajo se preocupan por usted y quieren su bienestar. Pero puede ser que no entiendan cuál es su plan de acción y por qué está adoptando un estilo de vida más saludable. Tampoco les especifica cuál es la mejor manera de apoyarlo. ¡Él es la persona responsable por comunicar esto!

### A continuación le damos algunas ideas de cómo lograr que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo apoyen su estilo de vida saludable:

- Dígales por qué está practicando un estilo de vida saludable.
- Pídale amablemente que apoyen sus esfuerzos.
- Bríndeles actualizaciones periódicas sobre su progreso.
- Establezca reglas familiares.

### También puede invitarlos a:

- Hacer ejercicios con usted
- Planificar y comprar alimentos saludables juntos
- Cocinar y comer sanamente juntos

Es posible que su familia, amigos y compañeros de trabajo no sepan cómo apoyar su estilo de vida saludable.

- En la columna de la izquierda, escriba algunas maneras en que ellos hacen más difícil lograr su nuevo estilo de vida saludable.
- En la columna de la derecha, escriba cómo conseguir el apoyo que está buscando.

<b>MANERAS EN QUE DIFICULTAN MI META DE TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>CÓMO CONSEGUIR SU APOYO</b>
<b>Ejemplo:</b> Mi marido compra papitas fritas.	<b>Ejemplo:</b> Le recordaré que estoy tratando de comer más saludable y controlar mi peso. Le pediré que no compre papitas fritas y si las compra que las deje en el trabajo

## Cómo conseguir el apoyo que necesita

### Grupos, clases y clubes

Aquí hay algunos grupos, clases y clubes que podrían ayudarlo en su estilo de vida saludable y como puede encontrarlos.

GRUPOS, CLASES Y CLUBES	FORMAS DE ENCONTRARLOS
<p><b>Grupos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunidad de salud en línea</li><li>• Grupos de apoyo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregúntele a su médico.</li><li>• Consulte con su biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario o centro para personas mayores..</li></ul>
<p><b>Clases y clubes</b></p> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cocina saludable</li><li>• Planificación de comidas saludables</li></ul> <p><b>Aptitud física</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Baloncesto</li><li>• Ciclismo</li><li>• Baile</li><li>• Senderismo</li><li>• Artes marciales</li><li>• Correr</li><li>• Fútbol</li><li>• Softbol</li><li>• Caminatas</li><li>• Levantamiento de pesas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Póngase en contacto con la Asociación de Diabetes de los Estados Unidos: 800-DIABETES (800-342-2383).</li><li>• Contacte a grupos comunitarios.</li><li>• Comuníquese con su departamento de salud local.</li><li>• Busque publicaciones en su gimnasio.</li><li>• Busque en el periódico de su comunidad.</li><li>• Busque en línea o en su directorio telefónico.</li><li>• ¡Empiece el suyo propio!</li></ul>

## ¿Cómo encontrar ayuda?

### Profesionales

Aquí hay algunos profesionales que podrían ayudarle a mejorar su estilo de vida.

- **Asesores o consejeros de estilo de vida saludable**, pueden ayudarle(a) a adoptar y mantener hábitos saludables.
- **Nutricionistas y dietistas** pueden ayudarle a responder sus preguntas sobre alimentación.
- **Farmacéuticos** pueden informarle sobre los efectos de los medicamentos.
- **Los psicólogos y psicoterapeutas** pueden ayudarle a afrontar los pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden entorpecer llegar a un estilo de vida saludable
- **Los terapeutas recreativos** pueden ayudarle en su vida diaria y a participar en su comunidad.
- **Los asistentes sociales** pueden brindarle asesoramiento y conectarlo con servicios
- **Los entrenadores y fisiólogos del ejercicio** pueden indicarle cómo mover su cuerpo para estar saludable.