



Sesión 11: Haga que las señales sociales trabajen *a su favor*.

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

Señales sociales que son problemáticas:	Ejemplos:
Ver a otras personas que son inactivas o comen alimentos que son problemáticos.	
Le ofrecen (le presionan a comer) alimentos que son problemáticos o le invitan a hacer algo inactivo.	
Le fastidian.	
Oír quejas	

Señales sociales útiles:	Ejemplos:
Ver a otras personas que hacen actividad física o comen alimentos sanos.	
Le ofrecen alimentos sanos o le invitan a hacer algo activo.	
Le felicitan.	
Le dan 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 otras señales.



Para cambiar Señales Sociales que son Problemáticas:

1. **Si puede, manténgase alejado/a de la señal.**
 - Ejemplo: Sálgase del cuarto.
2. **Si puede, cambie la señal.**
 - Analice el problema con la otra persona.
 - Busquen opciones.
 - Comparta con la otra persona su participación en este programa y los esfuerzos que hace para perder peso y hacer más actividad física.

Pídales que:

- Le feliciten por sus esfuerzos y
- Que ignoren sus faltas.

Esta es la CLAVE 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.
 - Sugíérales algo que puedan hacer para ayudarlo/a.
 - *Ejemplo:* "No, gracias. Pero me encantaría un vaso de agua fría."

Recuerde que 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 las personas son activas.
 - Haga una "cita" o tenga una fecha regular con otra/s persona/s para hacer actividad física.
 - Pídale a sus amigos que le llamen para recordarle que debe mantenerse físicamente activo/a o haga citas para hacer actividad física.
 - Lleve un platillo bajo en grasas/calorías para compartir cuando va a una cena.
 - Sea el/la primero/a en ordenar cuando va a comer a un restaurante.
 - Sea sociable haciendo algo activo. Camine y platique con un/a 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:	Formas de ayudarme a hacer actividad física:
<input type="checkbox"/> Servir alimentos de bajo contenido de grasa y calorías en las comidas.	<input type="checkbox"/> Acompañarme en las caminatas u otras actividades físicas conmigo.
<input type="checkbox"/> Comer alimentos de bajo contenido de grasa y calorías cuando estoy presente.	<input type="checkbox"/> Planear eventos sociales que incluyan actividades físicas.
<input type="checkbox"/> No tentarme con alimentos que son problemáticos como recompensa o regalo.	<input type="checkbox"/> Llegar a un acuerdo cuando mis actividades físicas no concuerdan con su agenda.
<input type="checkbox"/> Levantar la mesa y retirar los alimentos que sobraron tan pronto como termina de comer.	<input type="checkbox"/> Felicitar me cuando hago mi actividad programada. No recordármelo cuando no la hago.
<input type="checkbox"/> Ayudar en la preparación o compra de los alimentos, o a lavar los platos después de comer.	<input type="checkbox"/> Cuidar a los niños para que pueda ir a caminar.
<input type="checkbox"/> No ofrecerme una segunda porción.	<input type="checkbox"/> Fijar una fecha regular para hacer actividad física conmigo.
<input type="checkbox"/> Alentarme a cocinar nuevos alimentos.	<input type="checkbox"/> Apoyarme a salir a caminar cuando esté indeciso/a.
<input type="checkbox"/> Felicitar me por mis esfuerzos por comer alimentos más sanos.	<input type="checkbox"/> Tratar de lograr y mantener las metas del DPP conmigo.
<input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/> Otros:



Las Señales Sociales son Poderosas en los Eventos Sociales.

Los eventos sociales:

- Alteran y a veces trastornan nuestra rutina.
- Nos desafían con señales sociales y alimentos de características únicas.
- Pueden afectar hábitos que se desarrollaron a través del tiempo y pueden ser muy poderosos.

Para controlar los eventos sociales busque soluciones a los posibles problemas. Analice todas sus opciones.

Opciones:	Ejemplos:
Planifique con anticipación.	<ul style="list-style-type: none">• Coma algo antes del evento.• Planee su comida con anticipación.• Haga un presupuesto de los gramos de grasas con anticipación. Planee comer lo mejor (en pequeñas porciones) y deje el resto.• Lleve un plato sabroso de bajo contenido graso para compartir.
Manténgase lejos de las señales que son problemáticas.	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Esté atento/a con el alcohol. Reduce la fuerza de voluntad y aumenta el apetito.• Levante la mesa tan pronto como sea posible. Retire la comida.
Cambie las señales que son problemáticas.	<ul style="list-style-type: none">• Analice sus metas con su familia, amigos, invitados, o anfitriones.• Pídale a los demás que elogien sus esfuerzos y que ignoren sus caídas.
Responda a las señales que son problemáticas con alternativas sanas.	<ul style="list-style-type: none">• Practique decir un "No, gracias" amable, pero firme.• Sugiera algo más que puedan hacer para ayudarlo/a. "No, gracias, pero me encantaría un vaso de agua helada."

Agregue señales
útiles.

- Sirva alimentos sanos o lleve algo para compartir. Use productos de bajo contenido graso para mejorar sus recetas favoritas. Pruebe recetas nuevas de bajo contenido graso.
- Pídale apoyo a amistades y familiares (compartir el postre, caminar juntos, ofrecer opciones de alimentos sanos).
- Planifique cosas que sean activas y que no incluyan comida.



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

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

Haga un plan de acción positivo.

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarle? _____



Señales Sociales Positivas que le gustaría incorporar a su Vida

Elija una idea de esta sesión para incorporar una señal social. Elija una que sea probable que funcione y que usted pueda hacer.

Haga un plan de acción positivo.

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarle? _____



Lo que se debe hacer:

Voy a:

Mantener el registro de mi peso, alimentación y actividad.

Aumentar por lo menos 250 pasos por día.

_____ más 250 = _____
Promedio de pasos por día la semana pasada Meta para la próxima semana promedio de pasos por día

Continúe llevando el registro de sus minutos de actividad.

Trataré de poner en práctica mis dos planes de acción para hacer que las señales sociales trabajen a mi favor.

Contestará estas preguntas:

¿Funcionaron mis planes de acción?

En caso negativo, ¿qué no funciona?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Revisar mi progreso hasta el momento.

En la próxima sesión, hablaremos sobre su progreso y para determinar algunas metas para mejorar.



Prepararse para la Época de Fiestas y/o Vacaciones

Planee por anticipado es la clave para mantenerse activo/a y mantener una alimentación sana durante las celebraciones/vacaciones.

1. Anticipe las situaciones que podrían ser problemáticas.
2. Escriba el problema. Haga una lista de posibles soluciones.
3. Elija la mejor estrategia. Anótela.
4. Planee como se recompensará. Anote que es lo que hará para merecer la recompensa. Anote cual será su recompensa.

Diez formas de Prepararse para la Época de Fiestas y/o Vacaciones

1. Planee cosas que lo hagan disfrutar que no sean alimentos o bebidas.
2. Haga una reunión familiar antes de las celebraciones o vacaciones.
 - a. ¿Vamos a tener alimentos tentadores altos en grasas y calorías en la casa?
 - b. Acuerde con su familia que no lo van a fastidiar por lo que elija para comer o su plan de actividad.
 - c. ¿Hay formas positivas en la que le pueden ayudar?
 - d. ¿Qué cambios pueden hacer en los menús para las celebraciones?
3. Cuando se decida comer un alimento especial alto en grasas y calorías, elija calidad, no cantidad.
4. Planee ser firmes con sus anfitriones/as. Déjeles saber de forma clara y directa, lo que planea comer y no comer.
5. Coma algo antes de ir a una fiesta.
6. Decida qué desea hacer con respecto a las bebidas alcohólicas. El alcohol aumenta el apetito. También disminuye el autocontrol. Si bebe, ¿este consciente de las calorías que las bebidas contienen?
7. Tenga cuidado con la fatiga, el ajetreo de último momento y la tensión. Esté alerta desde temprano a las señales de advertencia. Planee por anticipado formas que no involucren alimentos para controlarlas, incluyendo ejercicio. Además, haga planes para simplificar.
8. Prepárese para ver a viejas amistades o parientes que sólo ve en vacaciones.
9. Planeé hacer otras cosas que disfruta *después* de las celebraciones.
10. Haga resoluciones para el Año Nuevo que sean *razonables*.



Manteniéndose Activo/a durante las Celebraciones

Para la mayoría de nosotros, mantenernos activos/as durante las vacaciones no es fácil. Las vacaciones trastornar nuestra rutina. Asimismo, nos enfrentan a singulares estímulos sociales. Aún más, las vacaciones pueden sacar a relucir hábitos de inactividad que hemos desarrollado con el paso de los años.

La clave para mantenerse activo/a durante la época de celebraciones o en vacaciones es planificar.

Tómese un momento para pensar por anticipado sobre su próxima vacación.

- ¿A dónde va ir?
- ¿Cómo va estar el tiempo?
- ¿Qué días u horarios tendrá disponibles para ejercitarse?
- ¿Hay lugares cercanos a donde puede ir a ejercitarse?
- ¿Con quién va estar? ¿Son personas que le apoyan en su decisión de mantenerse activo/a?
- ¿Qué tipo de pensamientos de "celebraciones" podría interponerse en el camino de mantenerse activo/a (por ejemplo, no tengo obligaciones, estoy libre)?
- Si va a viajar, ¿Qué equipo o ropa va a necesitar empacar?
- ¿Cómo puede hacer que mantenerse activo/a sea más divertido y festivo?

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____



Equilibrio de Estilo de Vida durante las Vacaciones

Maneras de controlar las vacaciones

1. Planee actividades placenteras/diversiones que no estén relacionadas con comidas o bebidas.

- Planee el tipo de vacación que desea.
- Reflexione sobre lo que le gusta hacer como actividad física. ¿Puede hacer que sea parte de sus vacaciones?

2. Haga una reunión familiar por anticipado.

- ¿Qué fue lo que nos gustó o no nos gustó de nuestra última vacación? ¿Qué haremos ésta vez? ¿Cómo podremos controlar los alimentos y el salir a comer fuera?
- ¿Podemos encontrar una manera divertida de estar todos físicamente activos/as estas vacaciones? Consiga que su familia este de acuerdo de no molestarlo/a acerca de sus hábitos alimenticios o actividad. Hable de formas en que su familia le pueden ayudar.

3. Tenga expectativas razonables para sus vacaciones.

- Lleve el registro de lo que come y su actividad.
- Pésese con frecuencia. Pero recuerde, las básculas difieren. Planee *mantener* su peso.
- Relájese. Coma algo especial. (Coma una pequeña porción de lo mejor). Haga un poco de ejercicio extra.



4. Sí tiende a ponerse tenso/a cuando está de vacaciones:

- Evite períodos largos donde hace actividades que los otros quieren hacer y no lo que usted quiere hacer.
- Planee tiempo cada día para relajarse.
- Planee hacer descansos regulares si maneja.

5. Decida qué es lo que va hacer con respecto al alcohol.

- El alcohol puede disminuir el auto-control. Si bebe, este consciente de las calorías.



6. Equilibre el descanso con actividad.

- Busque formas agradables de mantenerse activo/a.

7. Prepárese para ver a viejas amistades o parientes que sólo ve en vacaciones.

8. Planee hacer otras cosas que disfruta *después* de las vacaciones.



Equilibrio de Estilo de Vida durante las vacaciones: Resolviendo Problemas

Es posible alimentarse sano y mantenerse activo/a en vacaciones. La clave es planear por anticipado:

1. ¿Qué tipo de problemas podrían surgir?

2. Elija un problema. Haga una lista de las posibles soluciones.

3. Elija la mejor solución. ¿Que necesita hacer para que esto suceda? ¿Cómo controlará las situaciones que podrían interponerse en el camino?

4. Planee darse una recompensa. ¿Cuál será la recompensa? ¿Que necesita hacer para ganar esa recompensa?





Manteniéndose Activo/a en Vacación

Las vacaciones significan libertad de las demandas del trabajo y la vida familiar. Por lo tanto, debería de ser más fácil estar activo/a, ¿no es así? No siempre. El cambio de la rutina y los alrededores pueden presentar nuevos retos.

Para la mayoría de las personas, la clave para mantenerse activo/a en vacaciones es **planeando**.

Tómese un momento para pensar por anticipado sobre su próxima vacación.

- ¿A dónde va a ir?
- ¿Cómo va estar el tiempo?
- ¿Qué días u horarios tendrá disponibles para ejercitarse?
- ¿Hay lugares cercanos a donde puede ir a ejercitarse?
- ¿Con quien va estar? ¿Son personas que le apoyan en su decisión de mantenerse activo/a?
- ¿Qué tipo de pensamientos de "vacaciones" podría interponerse en el camino de mantenerse activo/a (por ejemplo, no tengo obligaciones, estoy libre)?
- Si va a viajar, ¿qué equipo o ropa necesita empacar?
- ¿Cómo puede hacer que mantenerse activo/a sea más divertido y festivo?

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____
