

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	3
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	5
2ª Parte: Señales relacionadas con los alimentos	Definición de “señales” Señales que nos llevan a comer Señales problemáticas comunes en el hogar Cómo romper con las señales problemáticas Señales problemáticas comunes en el trabajo Señales problemáticas comunes al hacer las compras	7
3ª Parte: Señales relacionadas con la actividad	Señales asociadas con la inactividad Cómo eliminar las señales de inactividad	18
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	22
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	25

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 8.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 8:
 - Sesión 8: Visión general
 - ¿Qué nos hace comer?
 - Cómo cambiar las señales y los hábitos alimentarios
 - Consejos para hacer las compras
 - Señales relacionadas con la actividad
 - Tareas para la próxima semana
- Registro de comidas y actividades para la Sesión 8
- Registro del entrenador de estilo de vida para registrar el peso de cada participante
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas.

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, prepare etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Reconocer las señales positivas y negativas relacionadas con la actividad y los alimentos.
- Cambiar las señales negativas relacionadas con los alimentos y la actividad a señales positivas.
- Añadir señales positivas para la actividad y eliminar las señales para la inactividad.
- Desarrollar un plan de acción para eliminar una señal problemática relacionada con los alimentos para la semana próxima.

Visión general de la Sesión 8

La Sesión 8 se enfoca en cómo el ambiente puede afectar el comportamiento. Se presentan los conceptos de “señales relacionadas con los alimentos” y “señales relacionadas con la actividad” y se conversa sobre el modo en que las cosas de nuestro ambiente pueden llevarnos, ya sea de manera positiva o negativa, a tomar decisiones rápidas sobre la alimentación y la actividad física. El mensaje principal para recordar es que cuando respondemos de la misma forma una y otra vez a una señal relacionada con los alimentos o la actividad, desarrollamos un hábito.

Gran parte de esta sesión requiere que los participantes visualicen sus hogares, lugares de trabajo y sus ambientes en general para tomar consciencia de las señales negativas y cómo eliminarlas o reemplazarlas por señales positivas.

La Sesión 8 está dividida en cuatro partes:

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

2ª Parte: Señales relacionadas con los alimentos (25 minutos)

Las señales negativas son eventos, situaciones, o personas que nos llevan a comer cuando no tenemos hambre (ej. estar en el cine es una señal para

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

muchas personas de comprar y comer palomitas de maíz). Los participantes identificarán qué señales negativas relacionadas con los alimentos hay en sus vidas y trabajarán conjuntamente para desarrollar formas de eliminarlas o para encontrar señales alternativas más saludables.

3ª Parte: Señales relacionadas con la actividad (15 minutos)

De forma muy similar a las señales de los alimentos, las señales negativas relacionadas con la actividad pueden llevarnos a la inactividad. Entre los ejemplos se incluyen sentarse habitualmente frente al televisor después de la cena o almorzar en el escritorio. Los participantes identificarán qué señales negativas relacionadas con la actividad hay en sus vidas y trabajarán conjuntamente para desarrollar alternativas positivas.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Mensajes claves

- Es importante tener en cuenta los diversos aspectos del entorno que ejercen una gran influencia en la conducta de alimentación y actividad, ya sea de forma negativa como positiva.
- Lo bueno es que uno puede hacer que las señales relacionadas con los alimentos y la actividad funcionen a favor, y no en contra.
- No todas las señales relacionadas con los alimentos y la actividad son malas. Pueden constituir un problema si se interponen en nuestros esfuerzos por comer menos grasas y calorías y hacer más actividad física. Sin embargo, al agregar señales positivas, se pueden empezar hábitos nuevos más saludables.
- Es importante desarrollar señales de estilo de vida positivas en la rutina diaria.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en las tablas de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información de la Sesión 8 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 8.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 6 con sus notas. <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 7.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Converse sobre los logros y las dificultades de alcanzar las metas relacionados con la pérdida de peso.</p> <p>Presente: La semana pasada, hablamos sobre cómo equilibrar las calorías que comen a través de la alimentación con las calorías que queman durante la actividad física. Los alimentos y la actividad física trabajan conjuntamente para controlar el peso. Para perder peso, deben comer menos calorías y hacer más actividad física, así se cambian ambos lados de la balanza a la vez.</p> <p>Distribuya las hojas de actividades y de información de la Sesión 8.</p>	

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea



Refiera a los participantes a la gráfica de actividad física ¿Cómo me va? en el cuaderno del participante.

Presente: Tomen un momento para registrar la actividad de la semana anterior en la gráfica de actividad física ¿Cómo me va?

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes alcanzaron la meta de actividad física?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Pudieron tomar las oportunidades de un estilo de vida activo que habían planeado?

Respuestas abiertas.

Pregunte: Si decidieron reducir la meta de calorías o la meta de gramos de grasas, ¿pudieron hacerlo?

Respuestas abiertas.

Responda a los problemas o la confusión con respecto a lo que se les pidió a los participantes que hicieran en la semana.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Observaremos los desencadenantes que nos hacen querer comer y evitar la actividad física en nuestras vidas diarias. Estos desencadenantes se denominan “señales”.
- Buscaremos formas de cambiar las señales problemáticas relacionadas con los alimentos y la actividad.
- Encontraremos formas de añadir señales positivas para la actividad y eliminar las señales para la inactividad.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

2ª Parte: Señales relacionadas con los alimentos

Duración: 25 minutos

Definición de “señales”

Notas

Presente: En este momento del programa, queremos ayudarlos a entender algunos aspectos básicos del comportamiento. Vamos a hablar sobre las cosas que los rodean y que tienen un poderoso efecto en la cantidad de comida que comen, en lo que comen y cuánto se mueven.

Los científicos que estudian el aprendizaje llamaron a estos factores “señales”. Las señales pueden ser positivas o negativas. Las señales pueden convertirse en un problema cuando tienen un efecto negativo en el comportamiento y los llevan a comer en exceso o a estar inactivos.

- Señales relacionadas con los alimentos: factores que afectan cuánto comemos.
- Señales relacionadas con la actividad: factores que afectan los niveles de actividad física.

No solamente vamos a hablar sobre cómo las señales los afectan, sino también --y lo que es más importante-- sobre cómo cada uno de ustedes puede tomar el control de estas señales para que no interfieran con el logro de sus metas.

Además, hablaremos sobre cómo desarrollar señales positivas respecto de los alimentos y la actividad que los ayudaran a llevar una alimentación saludable y hacer actividad física.

Señales que llevan a comer

Notas

Presente: Comencemos con las señales relacionadas con los alimentos.

Pregunte: ¿Qué señales hacen que quieran comer?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja ¿Qué nos hace comer? en el cuaderno del participante.

Sugiera las siguientes:

- *Hambre*: por supuesto, un motivo por el cual comen es porque tienen hambre.
- *Pensamientos o sentimientos*: pueden comer porque se sienten solos, aburridos o felices.
- *Otras personas*: pueden comer algo porque les ofrecen una comida o porque las demás personas están comiendo.

Ejemplo: Todos están comiendo postre y entonces ustedes lo comen también.

- *Ver un alimento o sentir su olor*: una de las señales más poderosas.

Ejemplo: ver helado en el congelador o en un anuncio publicitario en televisión y deciden comer helado.

- *Ciertas actividades* pueden hacerlos pensar en alimentos: mirar televisión o leer revistas.

Ejemplo: automáticamente compran palomitas de maíz en el cine.

Pregunte: ¿Alguien puede compartir ejemplos de señales relacionadas con los alimentos que tenga en su vida?

Respuestas abiertas.

Presente: Por ejemplo, ¿por qué comen palomitas de maíz en el cine?

Respuestas abiertas.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

Presente: ¿Creen que es porque tienen hambre? Muy probablemente sea porque comer palomitas de maíz en el cine es un hábito para ustedes.

Cuando responden a una señal relacionada con alimentos de la misma forma una y otra vez, desarrollan un hábito. Al recibir la señal de los alimentos, la respuesta se vuelve cada vez más automática.

Una vez que se convierte en hábito, puede resultar difícil sentarse a mirar una película y no comer palomitas de maíz.

Pregunte: ¿Alguien tiene ejemplos de hábitos alimentarios que hayan formado y que ahora les resulte difícil dejar?

Respuestas abiertas.

Señales problemáticas comunes en el hogar

Notas

Presente: Las señales relacionadas con los alimentos no siempre son malas. Por ejemplo, el hambre es una señal alimentaria positiva. Aun así, las señales pueden constituir un problema si se interponen en sus esfuerzos por comer menos grasas y calorías.

Pregunte: ¿Cómo creen que pueden cambiar las señales y los hábitos alimentarios problemáticos?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Cómo cambiar las señales y los hábitos alimentarios en el cuaderno del participante.

Presente: Pueden intentar estas estrategias:

- Una de las mejores cosas que pueden hacer es alejarse de las señales relacionadas con los alimentos o mantenerlas fuera de la vista.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Aléjense del puesto de venta en el cine.
- Si siguen yendo al cine y no se permiten comprar palomitas de maíz, poco a poco dejarán de pensar en las palomitas de maíz cuando van al cine.
- También pueden desarrollar un hábito nuevo más saludable.
 - Alquilen películas para ver en la casa y preparen sus propias palomitas de maíz en una máquina de aire que no requiere aceite. No les echen mantequilla.

Presente: Es importante recordar que lleva tiempo abandonar un viejo hábito o crear uno nuevo. El cambio no se produce de la noche a la mañana.

Es importante tener en cuenta los diversos factores del ambiente que tienen una gran influencia en el comportamiento de alimentación y actividad, ya sea de forma negativa o positiva. Piensen por un minuto de las muchas señales relacionadas con los alimentos que los rodean. A menudo no se tiene conciencia de lo poderosas que pueden ser.

Pregunte: ¿Cuáles son algunos ejemplos de señales de alimentos alrededor nuestro que son más poderosas de lo que podríamos imaginar?

Respuestas abiertas.

Sugiera las siguientes:

- En muchos lugares hay restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencia en cada esquina, los cuales facilitan que obtengan alimentos poco costosos y con alto contenido de grasas en cualquier momento del día o la noche.
- Los supermercados colocan los productos nuevos en

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

los estantes que son más fáciles de ver y alcanzar.
¿Porque lo hacen? Porque saben que si están a la vista, es más probable que los compren.

Pregunte: ¿Algún otro ejemplo?

Cómo romper con las señales problemáticas

Notas

Presente: Hablemos sobre algunas de las señales problemáticas en *sus* vidas y las formas en que pueden cambiarlas.

Comenzaremos con el lugar donde viven. Imaginen que abrimos la puerta de entrada. Visualicen por un minuto qué hay en la primera habitación que ven. Luego hablaremos sobre lo que vieron.

¿En qué habitación están? ¿Ven algún alimento real en la habitación? ¿Ven alguna otra cosa que podría hacerlos pensar en comer, como un televisor, una computadora o una silla cómoda?

Vayan de una habitación a otra. ¿Hay otras habitaciones que sean un problema para ustedes?

Pregunte: ¿Alguien puede compartir una señal problemática que haya visto durante el “recorrido” del hogar? ¿Qué cambio podrían hacer para alejarse de esa señal o crear un hábito nuevo y más saludable?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Para cada señal problemática, pida al grupo que aporte ideas sobre las formas de superar esa señal o reemplazarla por una saludable. Escríbalas en una página del rotafolios o pizarra.

Si los participantes no responden, refiéralos al Registro de comidas y actividades anteriores o a la lista de las señales problemáticas comunes relacionadas con los alimentos en el cuaderno del participante, y pregunte si los ejemplos se aplican a alguno de los participantes.

Ofrezca las siguientes sugerencias, si todavía no han sido sugeridas, para romper las señales comunes en el hogar:

- TV (o computadora):
 - Establecer la regla de nunca comer mientras miran televisión.
 - Colocar una bicicleta estacionaria de ejercicios cerca del televisor.
 - Solamente permitirse chicles al mirar televisión.
- Caramelos y dulces:
 - No llevarlos a la casa.
 - Si lo hacen, guardarlos fuera de vista.
 - Si es necesario, comprar caramelos y dulces de un tamaño más pequeño (por ejemplo, un paquete de 100 calorías).

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Alimentos con alto contenido de grasas y calorías en la cocina:
 - Dejen de almacenar estos alimentos en general.
 - No los guarden a la vista (guárdenlos en una bolsa de papel u otro contenedor que no sea atractivo).
 - Procuren que estén fuera del alcance.
 - Mantengan opciones con bajo contenido de grasas y calorías a su alcance, a la vista y listas para comer.
 - Limiten las opciones con alto contenido de grasas y calorías a aquellas que requieran preparación.

- Alimentos que cocinan o que sobran de una comida anterior:
 - Establezcan la regla de no comer al cocinar.
 - Al cocinar, prueben los alimentos solamente una vez y luego enjuáguese la boca con agua o una pastilla de menta.
 - Enjuagen los utensilios utilizados en la preparación de los alimentos inmediatamente después de cada uso.
 - Pídanle a otra persona que pruebe los alimentos.
 - Guarden el exceso de alimento antes de comer, (pídanle a otra persona que lo guarde enseguida o que lo congele de inmediato para una comida futura).

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Mesa del comedor:
 - Sirvan los alimentos desde la cocina, no pongan platos de servir en la mesa.
 - Utilicen platos o tazones pequeños.
 - Sirvan porciones pequeñas.
 - Retiren su plato de la mesa apenas terminen.
 - No coman la comida que sus hijos u otros miembros de la familia dejen en sus platos.

Señales problemáticas comunes en el trabajo

Notas

Presente: Han observado sus casas y hemos identificado algunas señales problemáticas relacionadas con los alimentos.

Pregunte: ¿Qué sucede con el lugar donde trabajan? ¿Hay algo en el camino al trabajo, en el trabajo o en el camino a la casa que pueda ser una señal problemática relacionada con los alimentos?

Respuestas abiertas.

Ofrezca las siguientes sugerencias, si aún no han sido sugeridas, para romper las señales comunes en el trabajo:

- Restaurante de comida rápida (o panadería, puesto de perros calientes o salchichas, etc.) en el camino al trabajo o a la casa:
 - Tomen una ruta diferente.
 - Establezcan la regla de nunca comer en el automóvil.
 - Preparen un almuerzo o desayuno saludable la noche anterior para que esté listo para llevar por la mañana.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Alimentos con alto contenido de grasas o calorías en las áreas públicas (rosquillas o donas junto a la cafetera, dulces en el escritorio de un compañero de trabajo):
 - Eviten estas áreas o intenten mantener estos alimentos fuera de la vista.
 - Lleven un bocadillo con bajo contenido de grasas y calorías para compartir con los compañeros de trabajo.
- Alimentos con alto contenido de grasas y calorías en el escritorio, en el cajón o la gaveta del escritorio:
 - No lleven estos alimentos al trabajo.
 - En cambio, tengan al alcance bocadillos con bajo contenido de grasas y calorías, como manzanas, zanahorias crudas, pretzels, palomitas de maíz con bajo contenido de grasas o bebidas dietéticas.
- Máquinas expendedoras:
 - Aléjense de las máquinas expendedoras.
 - Lleven desde sus casas un bocadillo con bajo contenido de grasas y calorías.
 - Compren pretzels u otra opción con bajo contenido de grasas o calorías, si hubiere (pídanle a un amigo que haga la compra por usted para no tentarse con las galletitas o papitas fritas).

Presente: Lo importante para recordar es:

- Alejen de su casa y del lugar de trabajo los alimentos con alto contenido de grasas y calorías, o guárdenlos fuera de la vista.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Mantengan las opciones con menor contenido de grasas y calorías a su alcance, a la vista y listas para comer.
 - Algunas ideas son frutas frescas, vegetales crudos (ya lavados y preparados), salsas sin grasas, pretzels, palomitas de maíz con bajo contenido de grasas y bebidas dietéticas.
- Limiten donde comen a un solo lugar.
 - Coma en la mesa y no en el escritorio o frente a la computadora o al televisor.
- Al comer, limiten otras actividades.
 - Coman sin mirar televisión, conducir, ni hablar por teléfono.
 - Concéntrense en disfrutar de la comida.

Señales problemáticas comunes al realizar las compras

Notas

Presente: Por último, hablemos del lugar dónde generalmente compran los alimentos. Visualícense caminando por la tienda como lo hacen normalmente.

Pregunte: ¿Qué ven que sea un problema para ustedes?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Consejos para hacer las compras en el cuaderno del participante.

Presente: No tienen tanto control sobre los alimentos que hay en una tienda de comidas como lo tienen en sus casas, pero hay algunas cosas que pueden hacer.

Estos son algunos consejos:

- Hagan una lista de compras con anticipación. Establezcan la regla de no comprar nada que no esté incluido en la lista.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- No vayan de compras cuando tienen hambre. Primero, coman una comida o un bocadillo con bajo contenido de grasas y calorías.
- Si es posible, eviten las secciones de la tienda que les sean tentadoras. Por ejemplo, eviten el sector de panadería o de helados. Los alimentos saludables (productos lácteos, proteínas, etc.) tienden a estar en el perímetro de la tienda, no en los pasillos.
- Pidan al gerente de la tienda de comestibles que ordene los alimentos con bajo contenido de grasas y calorías que ustedes desean comprar. Recuerden que es su deber complacerlos como clientes.
- No sean esclavos de los cupones. Solamente utilicen los cupones para alimentos con bajo contenido de grasas y calorías, no para los alimentos con alto contenido de grasas.

Pregunte: ¿Hay alguna otra señal problemática relacionada con los alimentos de la cual quieran hablar?

Respuestas abiertas.

Presente: Ahora, observemos los tipos de señales que pueden hacer que sean inactivos.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

3ª Parte: Señales relacionadas con la actividad

Duración: 15 minutos

Señales asociadas con la inactividad

Notas

Presente: Hay muchas señales en nuestro entorno que nos pueden llevar a la inactividad.

Por ejemplo, después de la cena, quizás se sienten automáticamente frente a la televisión (¡si ya no están allí!). Esto se debe a que, en el pasado, han combinado muchas veces el terminar la cena con mirar televisión. Pero recuerden que tienen una opción. Podrían ir a caminar después de la cena.

Si han estado inactivos por un tiempo, probablemente tengan muchas señales asociadas con la inactividad y pocas que les indiquen que hagan actividad.

Para volverse activo regularmente, es importante añadir señales positivas relacionadas con la actividad a su vida. Con el tiempo, las señales los llevarán a la actividad, y desarrollarán hábitos nuevos que se volverán cada vez más automáticos.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas señales positivas relacionadas con la actividad que podrían añadir a su vida?

Una vez más, comencemos visualizando el lugar donde viven.

Pregunte: ¿Qué podrían añadir en la sala que los pueda estimular a hacer actividad física? ¿Y en el dormitorio? ¿Y en la cocina?



Refiera a los participantes a la hoja Señales relacionadas con la actividad en el cuaderno del participante.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

Ofrezca los siguientes ejemplos de señales positivas:

- En la sala o el dormitorio:
 - Mantener a la vista (no en el armario) el calzado, el bolso y el equipo para hacer ejercicio.
 - Colgar un calendario de actividades y grafica de actividad en un lugar visible.
 - Colocar una bicicleta estacionaria o alfombra para ejercicios frente a la televisión.
 - Colgar una fotografía o póster de personas que estén haciendo actividad física o de un paisaje.
 - Suscribirse a una revista de ejercicios o salud. Colocarla en un lugar visible.
 - Comprar un video de ejercicios para hacer en el hogar y dejarlo en la mesa de café o sobre la televisión.
 - Colocar una nota en la televisión que le recuerde que podría usar media hora de televisión para una hacer caminata.
- En la cocina:
 - Colocar en el refrigerador fotografías que motiven, paisajes o recordatorios para hacer actividad física.
- En el baño:
 - Colocar un recordatorio en el espejo para hacer actividad física durante el día.
- En el garaje:
 - Dejar el automóvil en el garaje. En lugar de conducir, tal vez podrían caminar hasta la casa del vecino (o la tienda).
 - Dejar el calzado, el bolso y el equipo para

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

hacer ejercicio en el asiento delantero del automóvil.

- Tener una bicicleta en buen funcionamiento y lista para ser usada. Guardarla en un lugar visible.

Cómo eliminar las señales de inactividad

Notas

Presente: Hay algunas señales en el hogar que podrían eliminar:

- Para ver menos televisión:
 - Guarden el televisor en un gabinete con las puertas cerradas.
 - Hagan una actividad mientras miran televisión.
 - Desháganse de él.
- Para evitar juntar cosas al pie de la escalera que deban guardar en el piso de arriba:
 - Llévenlas arriba de inmediato: ¡esto cuenta como ejercicio significativo!

Pregunte: ¿Se les ocurre alguna otra señal que podrían eliminar del hogar? Pida al grupo ejemplos que se enfoquen en acciones positivas que podrían implementar.

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas señales positivas que podrían añadir en su lugar de trabajo?

Respuestas abiertas.

- Coloquen los zapatos de caminar en un lugar visible de la oficina.
- Coloquen una nota en la puerta de la oficina o en la computadora que les recuerde caminar durante la hora de almuerzo.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- Pongan una alarma en el reloj o el calendario de la computadora que les recuerde hacer una caminata.
- Hagan una cita diaria y regular con ustedes mismos para hacer actividad física. Incluyan la cita en el calendario. Cumplan con sus citas con ustedes mismos: son tan importantes como las demás citas.

Presente: Existen señales que pueden ayudarlos a hacer actividad física, que no necesariamente están relacionadas con el ambiente.

- Fijen una “cita” regular con un amigo o familiar para hacer actividad física. Tener un compromiso con otras personas puede ayudarlos ser activos aun cuando no tengan motivación o energía.
- Utilicen una alarma para que les recuerde hacer actividad física.

Pregunte: ¿Se les ocurren otras señales relacionadas con la actividad que no hayamos hablado?

Respuestas abiertas.

En resumen, lleva tiempo dejar los viejos hábitos y crear hábitos nuevos y más saludables. Pero puede lograrse. Una de las medidas más importantes que pueden tomar es deshacerse de las señales problemáticas y añadir señales nuevas que los ayuden a llevar una vida más saludable.

Ustedes pueden hacer que las señales relacionadas con los alimentos y la actividad funcionen a su favor y no en su contra.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.

Esto es lo que quiero que hagan para la próxima semana:

En primer lugar, hagamos un plan para que cada uno de ustedes elimine de su vida una señal problemática relacionada con los alimentos.

Actividad:

-  **Refiera** a los participantes a la hoja de Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.
- Piensen en una señal problemática relacionada con los alimentos que eliminarán antes de la próxima semana y en los problemas que podrían tener y cómo los resolverán.
-  **Escriban** cuáles son las señales y qué harán para eliminarlas.
- Piensen en una señal positiva que puedan añadir para hacer más actividad física. ¿Qué será, y qué deberán hacer para añadirla? Nuevamente, ¿qué problemas podrían tener y cómo los resolverán?

Para la próxima semana:

- Continúen buscando formas de hacer actividad física. La mayoría de ustedes ha progresado lentamente hasta los 150 minutos de actividad física por semana.
- Recuerden que este tiempo puede dividirse en segmentos más breves de 30, 20 o incluso 10 minutos.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

Como siempre, lleven un registro de su peso, alimentación y actividad, y hagan su mejor esfuerzo para alcanzar sus metas.

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- Vimos los tipos de señales relacionados con los alimentos y la actividad que se presentan en nuestras vidas.
- Hablamos sobre las formas de cambiar estas señales al evitar las que se interponen con nuestras metas y reemplazarlas por señales positivas.
- Elaboramos un plan para comenzar a eliminar las señales negativas relacionadas con los alimentos y la actividad.

Concluya con: Han llegado a la primera mitad de este programa, ¡y lo están haciendo muy bien! ¡Continúen con el buen trabajo!

La próxima sesión se llama “Resolución de problemas” y hablaremos sobre los problemas que podemos enfrentar y cómo podemos resolverlos siguiendo cinco pasos.

Pregúnteles a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en el horario o la ubicación, información de contacto, etc.

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.

Sesión 8: Tomar el control de lo que lo rodea

- ❑ Anote la cantidad de minutos de actividad física registrados en el Registro de comidas y actividades de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- ❑ Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

