

Guía del entrenador de estilo de vida:

Fase de seguimiento

Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales

Visión general

En esta sesión se tratan las dificultades de mantener un estilo de vida saludable durante los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales. Se sugieren estrategias para manejar estas ocasiones especiales como prepararse para el evento, evitar o reducir el estrés, incorporar maneras para mantenerse activo y prepararse para las personalidades y los hábitos de los amigos y familiares. Los participantes examinarán sus prioridades durante estas ocasiones y pensarán en las maneras de hacer tiempo para un estilo de vida saludable durante las ocasiones especiales.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales
 - Planifique con anticipación
 - Reflexione en cuáles son sus prioridades
 - Cómo hacer tiempo para un estilo de vida saludable
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Fase de seguimiento: Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales

Mensajes claves para reforzar

- Una planificación adecuada puede ayudarle a mantener un estilo de vida saludable durante los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales.
- Incorpore formas de comer sanas y manténgase físicamente activo durante las ocasiones especiales.
- Establezca expectativas realistas para las ocasiones especiales.
- Reconozca que, con frecuencia, la falta de tiempo es el obstáculo más importante para lograr un estilo saludable durante las ocasiones especiales. Planifique maneras de hacer tiempo para lo que es importantes para usted.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión, haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales

Presente: A muchas personas les resulta difícil alimentarse de manera saludable y mantenerse activas durante los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales. Los eventos sociales son normales durante estas celebraciones y la comida tiene un papel importante. La buena comida y los buenos momentos parecen ir de la mano.

Sin embargo, lo que todos hemos aprendido durante este programa es que las comidas sociales pueden ser un desafío para los que intentan bajar de peso o mantenerlo. Las opciones de comidas en los eventos sociales pueden ser limitadas y quizá no incluyan opciones saludables. También es importante el papel que desempeñan las relaciones con los amigos y los familiares; los cuales pueden influenciar (o intentar influenciar) cómo y qué comidas comen ustedes.

Pregunte: ¿Alguien puede compartir las tácticas que utilizan para manejar los eventos especiales?

Algunas maneras de manejar los eventos especiales son:

1. Anticipe y prepárese para al evento

- Piense en las comidas y los tragos que se servirán y si hay posibilidades de hacer pedidos especiales (es decir, aderezo para la ensalada por separado, agua mineral con gas y limón verde, carne magra o alimentos vegetarianos).
- Planifique cómo distribuirá los gramos de grasas y las calorías diarias (por ej., “ahorrar calorías y grasas para usarlas durante el evento”).
- Anticipe las maneras de controlar las calorías durante la noche (es decir, beber mucha agua, limitar los aperitivos y postres, etc.).
- Concéntrese en los aspectos del evento que usted disfruta que no involucran la comida.

Fase de seguimiento: Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales

2. Planee darse gustos que no estén relacionados con los alimentos ni los tragos

- Planifique los tipos de días festivos, las vacaciones o el evento especial que **usted quiera**, ¡y hágalo saludablemente!
- Piense qué puede hacer para mantenerse activo. ¿Puede hacer que la actividad física forme parte de sus días festivos, vacaciones o eventos especiales? Una caminata matutina o nocturna, un poco de natación o baile podrían adaptarse fácilmente.

3. Organice una reunión familiar por anticipado

- ¿Cómo manejaremos las comidas y el comer afuera?
- ¿Podemos encontrar una manera divertida para que todos estemos físicamente activos este año?
- Invite a la familia a ayudarlo a mantener una dieta saludable y a estar físicamente activo.
- Hable sobre las diferentes maneras en las que su familia puede ayudarlo a mantener sus metas.

4. Fije expectativas razonables

- Lleve un registro de su alimentación y actividad física.
- Pésese con frecuencia, si es posible. No olvide que hay diferencias entre cada balanza.
- Planifique **mantener** su peso; quizá no sea realista esperar bajar de peso.
- Relájese un poco. Coma algo especial, elija lo mejor, pero coma una porción pequeña.

5. Evite o reduzca el estrés que provocan los días festivos, las vacaciones o los eventos especiales

- Evite complacer a los demás más que a usted mismo.
- Planifique momentos diarios para relajarse.

Fase de seguimiento: Cómo manejar los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales

6. Decida qué hará con el alcohol

- El consumo de alcohol puede reducir el control personal y hacer que usted sea más propenso a comer y beber más de lo que lo haría normalmente.
- Si bebe, controle las calorías de lo que está bebiendo.

7. Incorpore métodos para mantenerse activo

- Sea un poquito más activo cuando tenga más tiempo libre.
- Estacione más lejos y camine cuando deba hacer mandados durante los días festivos o las excursiones.
- Busque maneras de mantenerse activo según la temporada que puedan volverse hábitos, como visitar parques, mirar vidrieras caminando rápidamente o incluso jugar en la nieve.

8. Prepárese para las personalidades y los hábitos de sus amigos y familiares

- Si tiene un familiar a quien le gusta insistir a todos con la comida o un amigo que está constantemente llenando su copa de vino, repase mentalmente cómo manejará la situación.

9. Planifique algo para *después* de los días festivos, las vacaciones o los eventos especiales

- Algunas veces, después de los días festivos o los eventos especiales, las personas se deprimen y pierden la motivación para continuar con sus hábitos saludables. Para evitar sentirse así, planifique alguna actividad que espere realizar ansiosamente en el futuro cercano (como un viaje de fin de semana en febrero o pasar un día con sus amigos después de las vacaciones).



Planifique con anticipación

Presente: A pesar de los desafíos, es posible mantener una alimentación saludable y mantenerse activo durante los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales. La clave es **planificar con anticipación**.

Pregunte: Piensen en un día festivo, unas vacaciones o un evento especial que se aproxime:

- 1. ¿Qué problemas relacionados con la comida podrían surgir?**

- 2. Elija un problema. Enumere algunas maneras de manejar el problema.**

- 3. Elija la mejor solución.**
 - ¿Qué deberá hacer para que eso ocurra?

 - ¿Cómo manejará las cosas que podrían interferir?

- 4. Prepárese una recompensa que no sea alimentaria (una nueva prenda de vestir, tiempo para leer, una escapada de fin de semana) para usted si sigue el plan con éxito.**
 - ¿Cuál sería la recompensa?

 - ¿Qué deberá hacer para ganar esa recompensa?



Reflexione en cuáles son sus prioridades

Presente: Descuidar la alimentación saludable y la actividad física es común durante los días festivos, las vacaciones o los eventos especiales. Una razón es que **hay mucho para hacer en muy poco tiempo**.

Para administrar mejor el tiempo, tómese un minuto para **reflexionar sobre sus prioridades**.

- 1.** Imagine que estamos en el futuro, DIEZ años a partir de ahora. Está pensando en cómo pasaba los días festivos, las vacaciones o los eventos especiales durante esos diez años.
 - ¿Cuáles serían sus recuerdos más preciados?

 - ¿Cuáles son los más significativos y placenteros?

- 2.** Enumere algunas otras actividades y tradiciones que NO sean tan significativas o placenteras (por ejemplo, quizás envía tarjetas festivas todos los años, pero no considera que eso sea algo significativo o placentero).

- 3.** Piense en la importancia de las medidas para **mantenerse saludable** y las cosas que son importantes para usted y compárelas con las cosas que no son tan importantes. ¿Qué impacto tienen en sus prioridades de los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales?



Cómo hacer tiempo para un estilo de vida saludable

Presente: Analicemos de qué manera interfieren los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales con el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Pregunte: Piensen en los siguientes comportamientos y si han tenido dificultad o no para mantener estos comportamientos durante las ocasiones especiales.

Cuando estoy ocupado durante las ocasiones especiales, tiendo a olvidar los siguientes comportamientos:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Llevar registros de lo que como y bebo | <input type="checkbox"/> Modificar las señales problemáticas (señales de comidas, actividades o eventos sociales) |
| <input type="checkbox"/> Llevar registros de mi actividad física | <input type="checkbox"/> Agregar señales útiles (señales de comidas, actividades o eventos sociales) |
| <input type="checkbox"/> Realizar actividad física | <input type="checkbox"/> Resolver problemas que interfieren con los objetivos de un estilo de vida saludable |
| <input type="checkbox"/> Cocinar comidas con bajo contenido de calorías y de grasa | <input type="checkbox"/> Otros (especificar): |
| <input type="checkbox"/> Planificar con anticipación cuando vaya a comer fuera | |
| <input type="checkbox"/> Responder a los pensamientos negativos | |

Algunas maneras de HACER TIEMPO para realizar las tareas mencionadas

1. Dejar de hacer estas actividades que son MENOS importantes para mí:
2. Hacer más tiempo para la alimentación saludable y la actividad física a través de (pensar en ideas):

➤ Elija la mejor solución

¿Qué podría interferir? ¿Cómo manejaré esto?

