

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

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 grasa para usarlas durante el evento”).
- Anticípese a las maneras para 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.

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 hágalos 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 fuera?
- ¿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

- Siga llevando 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.

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 consumiendo.

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 vitrinas 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 que todos coman 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 el impulso 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 unas vacaciones).



Planifique con anticipación

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**.

- 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

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 en 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 el lugar que ocupa para usted la importancia de **mantenerse saludable** y compárela con las cosas que no son tan importantes. ¿Qué impacto tiene en sus prioridades de los días festivos, las vacaciones y los eventos especiales?

Cómo hacer tiempo para un estilo de vida saludable

Piense en los siguientes comportamientos y en si ha tenido dificultad o no para mantener esos 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 anteriormente:

1. Dejar de hacer estas actividades que son MENOS importantes para mí:
2. Hacer mas tiempo para la alimentación saludable/la actividad física a través de (pensar en ideas):
 - Elija la mejor solución

¿Qué podría interferir? ¿Cómo manejaré esto?

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