



# Guía del participante

Continúe motivado







## ¿Cómo hacer frente a los retos?

Permanecer motivado puede ser más difícil que motivarse por primera vez. Vamos a ver algunos retos y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras soluciones”. Luego, escoja las ideas que quiere probar.

Retos	Soluciones	Otras soluciones
<b>Estoy aburrida(o).</b>	<input type="checkbox"/> Establezca nuevas metas. <input type="checkbox"/> Haga actividad física con un amigo o familiar. <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras habla por teléfono. <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras ve televisión. <input type="checkbox"/> Participe en una competencia. <input type="checkbox"/> Trate formas de comer en forma saludable y de hacer actividades físicas que sean nuevas y divertidas. <input type="checkbox"/> Trate una herramienta de internet para establecer sus metas de actividad física y llevar la cuenta de su progreso.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Mis amigos y familia han perdido el interés.</b>	<input type="checkbox"/> Recuerde a sus amigos y familia que usted necesita su apoyo. <input type="checkbox"/> Únase a una comunidad en el internet. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo de apoyo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## ¿Cómo hacer frente a los retos?

Retos	Soluciones	Otras soluciones
<p><b>Perdí un montón de peso o he alcanzado mis metas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Actualice su plan de acción.</li> <li><input type="checkbox"/> Actualice su meta de peso.</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba otras metas además del peso.</li> <li><input type="checkbox"/> Recuerde por qué está tratando de consumir menos calorías y hacer más actividad física; esto es para ayudarle a tener una vida más larga y saludable y prevenir la diabetes tipo 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Me he desviado del estilo de vida saludable.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Manténgase positivo; piense que todo esfuerzo es recompensado.</li> <li><input type="checkbox"/> Siga los cinco pasos de cómo resolver problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Mi progreso se ha hecho más lento.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Actualice su plan de acción.</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba nuevas metas.</li> <li><input type="checkbox"/> Siga llevando un registro de su peso, de la alimentación, de la actividad física y de las calorías que quema con el ejercicio cada día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>No he alcanzado el nivel de progreso que esperaba.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Celebre sus éxitos, haga una actividad especial con su familia o amigos.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga sus metas realistas, en vez de correr una carrera de 10 km, proponga hacer una caminata de 5km.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## ¿Cómo celebrar sus éxitos?

Sea pequeño o grande, cualquier paso hacia un cambio saludable debe ser celebrado. Celebrar sus logros le ayuda a mantenerse motivado(a) a largo plazo.

En la siguiente tabla va a encontrar algunas formas saludables de celebrar. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de celebrar”. Luego, escoja las ideas que quiere probar.

Formas de celebrar	Otras formas de celebrar
Dese un pequeño premio que no sea comida para alcanzar la meta.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Ponga en algún lugar visible sus fotos de “antes” y “ahora.”	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Comparta sus éxitos en las redes sociales.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Organice una fiesta con comida saludable.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Pruébese su ropa antes de perder de peso.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Cuente a la familia, amigos y compañeros cuánto ha progresado en sus metas de bajar de peso.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Cree su propio trofeo o cinta.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Escriba un diario describiendo sus éxitos.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Ayude a otros en lograr metas similares.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Haga una gráfica de su progreso (peso, actividad física, ropa).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Muestre fotos antes y después de la pérdida de peso.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## Nuevas metas para los próximos 6 meses

Yo peso \_\_\_\_ libras (kilogramos).

**En los próximos seis meses:**

Voy a perder peso: Voy a llegar a \_\_\_\_\_ libras (kilogramos).

Voy a mantener mi peso: Voy a quedarme en \_\_\_\_\_ libras (kilogramos).