

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

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	4
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	6
2ª Parte: Revisión de las metas y logros	Revisión del progreso	8
3ª Parte: Cómo mantenerse motivado	La importancia de la motivación Maneras de mantenerse motivado	11
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Próximos pasos y Conclusión	20
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador	23

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 16.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 16:
 - Sesión 16: Visión general
 - Revisión del progreso
 - Maneras de mantenerse motivado
 - Un plan para mantenerse motivado
 - Tareas para la próxima semana
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 16
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de las semanas anteriores, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras
- Báscula

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Revise las notas sobre el progreso de los participantes desde la Sesión 1. Fíjese en el porcentaje de pérdida de peso y logro de metas. Observe los planes que los participantes hicieron para aumentar el nivel de actividad y pérdida de peso, qué estrategias utilizaron y cuáles tuvieron éxito y cuáles no. Si alguno de los participantes no ha llegado a su meta de pérdida de peso o de actividad física, entonces consulte el Guía del entrenador de estilo de vida y las sesiones anteriores para obtener ideas sobre cómo abordar problemas específicos.
- Si tiene copias de algunos de los Registros de comidas y actividades anteriores de cada participante, revíselos también. Observe algunos de los cambios positivos que haya logrado cada participante.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.
- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información y actividades de la Sesión 16 para distribuir al comienzo de la sesión.
- Si aún es necesario, prepare etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Suministros para rotafolios o pizarras
- Báscula

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Evaluar su progreso hacia el logro de las metas de pérdida peso y actividad física desde la primera sesión.
- Desarrollar un plan para mejorar el progreso si aún no han alcanzado sus metas.
- Identificar maneras de mantenerse motivados a largo plazo.

Visión general de la Sesión 16

En la Sesión 16 concluye la fase principal del Programa al evaluar el progreso individual de cada participante y ayudarlos a identificar maneras para mantenerse motivados ahora y después de la fase principal. Los participantes reflexionaran sobre por qué eligieron formar parte de esta intervención de estilo de vida y cuál ha sido su progreso desde el inicio del programa.

La Sesión 16 está dividida en cuatro partes.

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

Al igual que en las semanas anteriores, los participantes serán pesados en privado y luego les pedirá que tomen asiento en el salón. Realizará una breve síntesis de la sesión anterior y luego facilitará la conversación sobre los logros, los desafíos y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

2ª Parte: Revisión de las metas y logros (20 minutos)

Pedirá a los participantes que revisen los logros que alcanzaron en el transcurso de las 15 sesiones anteriores. Revisará el progreso de cada participante y sus logros desde la Sesión 1 y hará recomendaciones sobre cómo pueden continuar trabajando los participantes que no hayan alcanzado sus metas, para lograr mejores resultados.

3ª Parte: Cómo mantenerse motivados (20 minutos)

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Esta parte se enfoca en cómo ayudar a los participantes a encontrar maneras de mantenerse motivados. Les entregará una lista completa de sugerencias para mantenerse motivados y les pedirá que usen las estrategias que son más adecuadas para ellos.

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

Usando las herramientas y la información provistas durante las 16 sesiones, ayudará a los participantes a hacer un plan para mantenerse motivados a medida que avanzan hacia la fase de seguimiento del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.

Mensajes claves

- Han hecho grandes logros y han dado pasos importantes para llevar una forma de vida más saludable y prevenir la diabetes tipo 2.
- Aunque hayan terminado las primeras 16 sesiones, las metas de pérdida de peso y actividad física siguen en pie por el resto del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.
- Las sesiones de seguimiento los ayudarán a identificar estrategias para alcanzar sus metas de peso y actividad física y mantenerlas durante toda la vida.
- La motivación es importante para mantener una alimentación saludable y hacer actividades físicas a largo plazo, pero mantenerse motivado es uno de los mayores problemas que tienen las personas.
- Es importante que tengan en cuenta sus logros y el progreso que han logrado hasta el momento. Saber qué es lo que *pueden* lograr los ayudará a mantenerse motivados para continuar.

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 la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso y la actividad física cada participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Reparta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información y actividades de la Sesión 16 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 16.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 14 con sus notas. <p>Recoja: Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 15.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Pregunte: ¿Tuvieron algún problema para llenar sus registros la semana pasada? ¿Pudieron mantener la cantidad de gramos de grasas y calorías y alcanzar el objetivo de actividad física?</p> <p>Respuestas abiertas.</p> <p>Pregunte: ¿Cómo se sienten esta semana en cuanto a sus metas y su progreso en general?</p> <p>Ofrezca su ayuda con las gráficas de actividad física y peso, si es necesario.</p>	

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Presente: La semana pasada, hablamos sobre las formas de manejar el estrés de la vida o de sobrellevarlo, incluyendo el estrés relacionado con sus esfuerzos para llevar un estilo de vida saludable (por ejemplo, más control personal en las comidas y más actividad física). Buscaron formas de manejar las situaciones estresantes e hicieron un plan para prevenir las situaciones estresantes o sobrellevarlas durante la semana.

Pregunte: ¿Pudieron seguir su plan de acción para manejar o sobrellevar el estrés?

Respuestas abiertas.

Responda cualquier pregunta o dificultad y felicite todos los progresos.

Esta semana

Notas

Presente: ¡Han llegado a la Sesión 16 de la parte principal del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes! Han logrado cosas estupendas y han dado pasos importantes para prevenir la diabetes tipo 2 y llevar una vida más saludable.

¡FELICIDADES!

Esta semana:

- Revisaremos todos sus logros desde la Sesión 1 y su progreso en cuanto a sus metas.
- Hablaremos sobre las formas de mantenerse motivados para continuar un estilo de vida más saludable por el resto de sus vidas.
- Analizaremos nuestros próximos pasos: ¿qué hacer a partir de ahora?

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

2ª Parte: Revisión de las metas y logros

Duración: 20 minutos

Revisión del progreso

Notas



Nota para el entrenador de estilo de vida

Cuando felicite a los participantes por completar la fase principal, mencione brevemente algún logro personal de cada uno de ellos, como sus contribuciones al grupo en general y especialmente sus esfuerzos personales cuando pensaban que era difícil lograrlos.

Presente: Es muy importante que tengan en cuenta que, aunque han terminado las 16 sesiones principales, las metas de pérdida de peso y actividad física siguen en pie por el resto de la intervención de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si los participantes no han alcanzado las metas, enfatice la importancia de alcanzarlas y hablen de cómo continuarán trabajando juntos en grupo durante todo el año. Si los participantes *han* alcanzado ambas metas, insista en la importancia de mantener los logros y elaborar metas para el próximo período de seis meses.

Revisión del progreso

Notas

Presente: Hoy vamos a hablar sobre las maneras de mantenerse motivados a largo plazo y cómo hacer que su compromiso para comer saludable y hacer actividad física dure toda la vida. Pero primero revisemos el progreso que han logrado desde el inicio del programa.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado



Refiera a los participantes a la hoja Revisión del progreso en el cuaderno del participante.

Pregunte: ¿Cuáles son los cambios principales que hicieron para hacer más actividad física?

Respuestas abiertas.

Presente: Tomen un minuto para escribir estos cambios en la hoja de actividad. Incluyan qué es lo que hacen para alcanzar su meta de actividad diaria (es decir, las actividades que registran) y qué es lo que hacen para estar más activos en general (las oportunidades para optar por lo activo para llevar un estilo de vida saludable que no registran, como usar las escaleras en lugar del elevador).

Pregunte: ¿Qué cambios hicieron para comer menos grasas y menos calorías?

Respuestas abiertas.

Presente: Escriban en la hoja de actividad los cambios relacionados con la alimentación.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Felicite y anime el mantenimiento de estos cambios.

Pregunte: ¿Han alcanzado la meta de peso? ¿Y la meta de actividad física?



Refiera a los participantes a las gráficas de peso y actividad física ¿Cómo me va?

Presente: Vean los resultados en las gráficas y fíjense si alcanzaron o no sus metas en la hoja de Revisión del progreso. Marquen las casillas en la hoja para indicar si alcanzaron o no las metas establecidas al inicio del programa.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Ahora tomen unos minutos para pensar y anotar qué es lo que pueden hacer para mejorar su progreso si no lograron las metas de peso y actividad física. Si alcanzaron estas metas, entonces digan cuáles serán sus metas para los próximos seis meses. Por ejemplo, ¿desean continuar bajando de peso (o mantener el peso que alcanzaron) o aumentar los niveles de actividad física? ¿O, si quieren mantener lo que han logrado hasta hoy?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si los participantes han alcanzado o no sus metas de pérdida de peso y actividad física, felicite los progresos hechos por ellos. Estimule a los participantes a mejorar y a hacer un plan mediante el uso de las hojas de información y actividades.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

3ª Parte: Cómo mantenerse motivado

Duración: 20 minutos

La importancia de la motivación

Notas

Presente: La motivación es importante para mantener una alimentación saludable y hacer actividad física a largo plazo, pero mantenerse motivado es uno de los mayores problemas que tienen las personas.

Algunas veces es difícil mantenerse motivado justamente porque han logrado buenos resultados. Esto suena irónico: el progreso por sí solo hace difícil *mantener* ese progreso. Pero siempre piensen en el momento en que se unieron al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Adapte los siguientes ejemplos a la experiencia individual que los participantes hayan tenido hasta ahora en el programa.

Es posible que se hayan sentido cansados cuando subían las escaleras, y esto los motivó a ser más activos. Ahora que están más activos, pueden subir escaleras sin dificultad.

Esto significa que su fuente de motivación –sentir cansancio al subir las escaleras– ya no existe.

Sucede lo mismo con el peso. Cuando se presentaron por primera vez en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, es posible que la ropa les haya quedado apretada, lo cual los motivó a bajar de peso. Si su ropa ahora les queda más suelta, ya no tienen ropa apretada como fuente de motivación.

Maneras de mantenerse motivado

Notas

Presente: Sin embargo, *sí es* posible mantenerse motivados a largo plazo y, como hemos visto, esto es muy importante para mantener una alimentación saludable y hacer actividad física regularmente.



Refiera a los participantes a la hoja Maneras de mantenerse motivado en el cuaderno del participante.

Presente: Estas son algunas cosas que otras personas han encontrado útiles para mantenerse motivadas.

1. Mantenerse conscientes de las metas alcanzadas y de las que se esperan alcanzar.
2. Reconocer sus logros.
3. Mantener indicaciones visibles de su progreso.
4. Mantener un registro de su peso, alimentación y actividad física.
5. Tener variedad en la rutina.
6. Identificar otras estrategias o técnicas.
7. Hacer competencias amistosas.
8. Recordar que es normal tener un desliz.
9. Buscar ayuda de los demás para mantenerse motivado.

1. Mantenerse consciente de las metas alcanzadas y de las que planean alcanzar.

Nuevamente, piensen en el momento en que se unieron al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. ¿Qué esperaban lograr?



Refiera a los participantes a la hoja Recuerde su propósito de la Sesión 1 en el cuaderno del participante.

Presente: Tomen un momento para revisarla. Piensen en el momento en que empezaron el programa. Ahora, piensen en la etapa en la que se encuentran en este momento. Han recorrido un largo camino. Además, a medida que siguen

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

adelante, continúen practicando los tres principios importantes de este programa: 1) reconocer el éxito, 2) el monitoreo personal y 3) buscar apoyo.

Pregunte: ¿Cómo piensan que estos tres principios han contribuido al progreso que han logrado?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Reconozca cualquier consecuencia, positiva o negativa, que mencionen los participantes o hayan mencionado durante el programa respecto de comprometerse a hacer cambios para llevar un estilo de vida saludable. Tengan en cuenta que, durante todo el programa, los participantes continuarán sopesando los costos y los beneficios del programa según los perciban.

Presente: Ahora, regresemos a la hoja Maneras de mantenerse motivado.

Pregunte:

- ¿Han alcanzado las metas que se propusieron alcanzar?
- ¿Han obtenido beneficios que no esperaban?

Anoten esos beneficios en la hoja Maneras de mantenerse motivado.

Pregunte: ¿Qué les gustaría lograr durante los próximos seis meses del programa?

Anoten su lista en la hoja para que puedan volver a verla más adelante cuando necesiten motivación.

Pida a voluntarios que compartan lo que les gustaría lograr.

2. Reconocer sus logros.

Haga estas preguntas:

- ¿De qué cambios en sus hábitos de alimentación y actividad física se sienten más orgullosos?
- ¿Qué les ha sido más fácil de cambiar de lo que pensaban?
- ¿Qué les ha sido más difícil de lo que pensaban?

Presente: Cuando tengan poca motivación, piensen en todos estos cambios positivos y reconozcan lo que han logrado. Traten de no perder la fuerza de voluntad que han tenido hasta el momento.

3. Mantener a la vista indicaciones del progreso logrado.

Pregunte: ¿De qué forma podrían hacer esto? ¿Tienen alguna idea creativa que les gustaría compartir?

Respuestas abiertas.

Presente: aquí hay algunas sugerencias para tener en cuenta su progreso:

- Pongan una gráfica de su pérdida de peso y actividad física en la puerta del refrigerador. Esto no solamente los mantendrá al tanto del progreso que han logrado, sino que sus seres queridos lo notarán y lo felicitarán por su progreso.
- Mídansen la cintura mensualmente. Lleven un registro de su progreso (por ejemplo, circunferencia de la cintura, la cantidad de hoyos del cinturón, etc.).
- Marquen sus logros importantes de actividad física en un mapa hacia una meta específica. Por ejemplo, impriman un mapa usando el sitio web “Google Maps”. Marquen el punto donde empezaron y también el punto donde quieren llegar caminando a largo plazo. Todas las semanas pueden marcar el progreso de lo que han caminado. Si desean pueden marcar el punto medio, u otros puntos dentro de ese recorrido. Cuando al fin alcanzan su meta, se pueden hacer un regalo para reconocer el logro.

4. Mantener un registro de su peso, lo que comen y las actividades.

Presente: Es común “desviarse” de los hábitos nuevos. Pueden hacer cambios pequeños gradualmente en su alimentación y actividad física y no darse cuenta de que están regresando lentamente a sus viejos hábitos. La mejor forma de prevenir esto y mantenerse en control es continuar llevando un registro de la alimentación y la actividad física. Llevar un registro los ayudará a darse cuenta de los cambios hacia los viejos hábitos que están ocurriendo para que puedan detenerlos.

Ahora, les pedimos que se comprometan a estar conscientes de lo que comen y de la actividad física que hacen y que anoten en su hoja ideas de cómo lo pueden hacer.

Se recomienda que lleven el registro por lo menos una semana al mes, pero es mejor si lo hacen todos los días. Mientras más registros lleven, más éxitos tendrán. Si empiezan a subir de peso, deberán llevar un registro todos los días.

5. Incluir variedad en sus rutinas.

Presente: Ya hablamos sobre cómo “impulsar” sus planes de actividad. ¿Han agregado cosas nuevas para no aburrirse con la actividad física? ¿Han notado alguna diferencia en cómo se sienten acerca de la actividad física?

Lo mismo sucede con la alimentación. No es necesario que usen cada noche el mismo aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasas. Prueben productos nuevos con bajo contenido de grasas. Usen nuevas recetas y visiten restaurantes nuevos. No vean la alimentación saludable como una tarea, sino como un arte.

Pregunte: ¿Qué comidas, bocadillos o alimentos se han vuelto aburridos? ¿Se les ocurre alguna manera de variar lo que comen? ¿Alguien tiene alguna sugerencia sobre alimentos o comidas saludables que han disfrutado?

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Presente: Algunos ejemplos podrían ser:

- Usar condimentos con bajo contenido de grasas para dar sabor a los platos. Pueden revisar la hoja de información en sus cuadernos sobre cómo agregar sabor sin agregar grasas.
- Prueben una amplia variedad de frutas, verduras y granos.
- Incluyan diversos colores, texturas y sabores en sus platos.
- Hagan que una noche a la semana sea una “noche étnica”, “noche de sopa” o “noche vegetariana”. Experimenten preparando varias recetas para estas comidas.
- Si comen afuera con frecuencia, planeen más comidas en casa.
- Si comen en sus casas con frecuencia, planifiquen más comidas afuera. ¿Han dejado de comer afuera porque están tratando de bajar de peso? ¿Esto los dejó con una sensación de restricción y limitaciones? ¿Han dejado de invitar a sus amigos a comer o de aceptar invitaciones a comer? No se nieguen el placer de las comidas sociales. En cambio, hagan un plan para manejar estos momentos, pongan en práctica su plan y fíjense si funciona. Al principio es posible que cometan algunos errores, pero es importante que sepan que pueden comer afuera y, aun así, alimentarse de forma saludable.
- Compartan cómo preparan los alimentos y las comidas con otras personas como una forma de relajarse. Inviten a otros para que preparen una cena saludable con ustedes. Cocinen con sus hijos y su cónyuge.
- Planeen una comida donde cada invitado lleve un plato y compartan ricas recetas saludables que descubran en grupo.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

- Suscríbanse a una revista que incluya recetas saludables e ideas sobre alimentos. También hay libros de cocina, sitios web y programas de cocina en televisión que pueden ofrecer ideas nuevas.
- Tomen una clase de cómo cocinar saludable.

Presente: Tomen un momento para anotar sus ideas en la hoja de información.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si los participantes expresan interés por aprender más sobre un tema específico, como la cocina étnica o la alimentación vegetariana, hable brevemente del tema y planee brindar más detalles después.

Infórmese de clases de cocina, libros de recetas y revistas que hablen de estos temas y comparta la información con los participantes en la primera sesión de seguimiento.

6. Identificar nuevas formas de desafiarse y recompensarse.

Presente: los nuevos desafíos deben ser específicos y a corto plazo (“Esta semana no usaré mantequilla ni margarina en las verduras”). También debería ser algo que no sea demasiado fácil ni demasiado difícil, sino que presente “suficiente” dificultad como para que ustedes puedan hacerlo, pero que también sientan que han logrado algo. La recompensa debe ser hacer o comprar algo *si, y solamente si*, alcanzan su meta. La recompensa no necesita ser extravagante ni muy costosa. Puede ser algo que disfruten hacer normalmente (como leer el periódico o tomar un baño de burbujas), con la diferencia de que lo harán *solamente si* alcanzan su meta. Por ejemplo, “Después de caminar 10 minutos adicionales, llamaré a mi amigo para conversar”. Luego, si necesitan apoyo para seguir caminando, pueden pensar en lo que hablarán con su amigo.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas formas de recompensarse por alcanzar sus metas, pero que no impliquen alimentos?

Respuestas abiertas.

Sugiera estas ideas:

- Comprarme flores frescas.
- Ir a la manicura
- Ir al cine
- Ir a ver un partido de un deporte
- Guardar dinero para algo que quiera comprar o hacer
- Tomar un baño de burbujas
- Comprar una revista favorita
- Tomar tiempo para mí para_____ (sean específicos)

Pida a los participantes que anoten sus ideas en la hoja de información.

7. Crear competencias amistosas.

Presente: Inviten a un amigo o familiar para que participe en una competencia con ustedes. Debe ser un tipo de competencia en la que ambos ganen.

Alunas sugerencias:

- Si ustedes y su amigo hacen actividad física todos los días durante un mes los dos haremos_____.
- Si hacen actividad física todos los días durante un mes y su hija hace sus tareas escolares todos los días, al final del mes nos recompensaremos con _____.
- Vean cuántos días seguidos pueden hacer actividad física por 30 minutos. Traten de superarse. Por ejemplo, si el mes anterior hicieron actividad siete días seguidos, traten de aumentar de 8 a 10 días este mes.

8. Recuerden que es normal tener deslices.

Presente: Si tienen un deslíz, inmediatamente piensen en

cómo encaminarse de nuevo. Acordarse que los deslices son una parte normal del proceso los ayudará a seguir para adelante y no ir para atrás.

9. Pedir ayuda a los demás para mantenerse motivados.

Presente: Si notan que su motivación está disminuyendo, llámenme o llamen a un amigo o a otro participante del grupo.

De vez en cuando, todas las personas tienen problemas para mantenerse motivadas y por lo tanto, todos entendemos. Y podemos ayudarnos entre nosotros en los momentos difíciles.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas para hacer

Duración: 10 minutos

Próximos pasos

Notas

Presente: En los próximos 6 meses participarán en las sesiones de seguimiento del programa. Estas serán una vez al mes en vez de todas las semanas. Pueden ser dirigidas por otros entrenadores de estilo de vida y pueden asistir participantes de otros grupos. Se enfocan en continuar en apoyarlos pero no tan intensamente. Ahora tienen suficiente conocimiento y experiencia para trabajar por su cuenta un mes a la vez. Durante esta fase también aprenderán nueva información.

Continúen usando las herramientas que aprendieron en estas 16 sesiones para fijar metas saludables y lograrlas, mantener el monitoreo personal y la motivación, y para superar los obstáculos.

Ahora, hagamos un plan para que se mantengan motivados mientras progresan hacia esta nueva la fase del programa.



Refiera a los participantes a la hoja Un plan para mantenerse motivado en el cuaderno del participante.



Hagan un plan para mantenerse motivados.

1. **Escojan** lo que consideran que sea la mejor forma de mantenerse motivados. Elijan algo que sea muy probable que funcione y que ustedes puedan hacer. Sean realistas y específicos. Anoten lo que eligieron en la hoja de información.
2. **Hagan** un plan de acción completando la hoja de información.



Refiera a los participantes a la hoja de información Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Para la próxima semana, y las que siguen, lleven un registro de su alimentación y actividad física, sigan su plan de acción y respondan las preguntas en la hoja de información.

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- Han completado la parte principal de 16 sesiones del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes y están listos para las sesiones mensuales de seguimiento que sigue a la fase principal, en las que continuarán tomando control de su peso, alimentación y actividad física.
- Algunos de ustedes han alcanzado sus metas y otros aún están trabajando con la meta que se han fijado. No se rindan: lo más importante es la fuerza de voluntad para seguir trabajando en una dirección saludable.
- Como han visto, son muchas las cosas que pueden hacer para mantenerse motivados. Elijan la manera que mejor funcionará para ustedes. Si alguna no funciona tan bien como pensaban, elijan otra manera vuelvan a intentarlo

Concluya con: Dado que vamos terminando la primera parte del programa, piensen en lo que han logrado y en las herramientas y la convicción que ahora tienen para hacer cambios positivos en sus estilos de vida y mantenerlos. No olviden que pueden lograr el éxito y alcanzar las metas que vinieron a lograr aquí.

Ustedes tienen el poder de elegir qué comer y decidir cómo ser físicamente activos. Tienen el poder de controlar sus entornos, el poder de decir que no, el poder de buscar tiempo para cuidar de sí mismos, el poder de aprovechar al máximo lo que tienen, el poder de evitar los pensamientos negativos y el poder de cambiar.

Sesión 16: Maneras de mantenerse motivado

Entregue el calendario de las sesiones de la fase de seguimiento que incluya el tema de la sesión, la hora, el lugar, y la información de contacto del entrenador o del coordinador del programa.

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

Diga a los participantes que intercambien su información de contacto, si lo desean.

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.
- 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.

