

Es tu oportunidad.....

(Manual del Maestro)



Preguntar a los participantes: **"¿Eres una persona saludable? Puedes ser aún más saludable? Los medios de comunicación dicen que muchos americanos son obesos y no hacen ejercicio. ¿Eres tú uno de esos casos?"**

El cambio hacia un estilo de vida saludable implica tiempo y esfuerzo. El mejor modo de comenzar es averiguar donde estás ahora y hacia donde quieres ir. Posiblemente ya posees algunas de las herramientas necesarias para realizar este cambio en tu vida y sólo necesitas de un empujoncito.

Hacer que los participantes se pregunten: ***"¿Crees que puedes establecer metas que te ayuden a convertirte en una persona más saludable?"***

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué es una meta?"*** Una meta es algo que quieres lograr. Hay metas a corto y a largo plazo. Puedes descubrir nuevas metas una vez que has avanzado hacia meta previa. Es muy emocionante fijarse metas porque ellas representan nuestro potencial.

Para fijar una meta, debe evaluarse donde estamos y hacia dónde queremos ir.

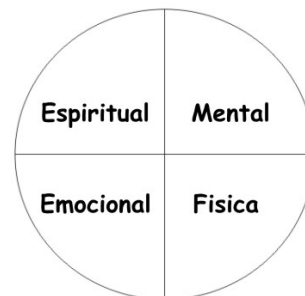
Hacer que los participantes se pregunten: ***"¿Dónde estoy ahora?"***

"¿Cómo me siento con respecto a mí y a mi salud?"

Luego, hacer que los participantes se pregunten:

"¿Qué quiero cambiar?"

CIRCULO DE BIENESTAR*



*Adaptado de "Inicio Saludable", de Tribu Sioux Roca Parada.

Habla con los participantes sobre cómo su salud se asemeja al círculo de bienestar que contiene cuatro partes; una Espiritual, una Mental, una Emocional, y otra Física. Ninguna de ellas es más importante que las otras.

"¿Cómo determinamos dónde estamos ahora?" Discute varias formas de evaluación de sus propios círculos de bienestar:

◆ **Antropometría** (medición de su peso, altura, y circunferencia del cuerpo).

Si quieres que tu meta sea un cuerpo más delgado y saludable, tomar estas medidas te permitirá fijar algunas metas concretas.

◆ **Historia de Actividad Física** - Escribe tu rutina diaria. ¿Qué tan activo-
a eres?

◆ **Evaluación alimenticia** - Evalúa tu dieta anotando los alimentos que has
comido en las últimas 24 a 48 horas. ¿Obedeces las recomendaciones de la
Pirámide de Alimentos?

◆ **Paz Interior (Felicidad)** - Pregúntate que tan feliz te sientes?
¿Tienes una visión positiva de la vida?

Determinando una meta:

Pídele a los participantes que se pregunten: ***"¿Dónde quiero estar en
cinco años?"***

Pídeles que escriban un párrafo sobre como les gustaría que su vida fuera en
cinco años. Pídeles que en este párrafo hagan una lista de como quieren que
sean sus prácticas de vida. Por ejemplo: Subir las escaleras en lugar de tomar
el ascensor, comer tres frutas por día, etc.

Luego, haz que hagan un plan sobre cómo harán para lograr sus metas. Haz
que fijen metas de corto plazo. Diles que deben comenzar con una que sea
muy fácil de lograr. El tener éxito al comienzo es una motivación importante
para el resto del proceso.

Proponte una meta para ti mismo/a:

1. Decide que quieres cambiar.

2. Determina límites de tiempo para conseguir lo propuesto.

"Discutamos sobre tu meta"

Preguntar a los participantes:

- ✓ ***"¿Es tu meta realista?"***
- ✓ ***"¿Qué haces ahora que te ayudará a lograr tu meta?"***
- ✓ ***"¿Qué puedes comenzar a hacer para encaminarte al logro de tu meta?"***
- ✓ ***"¿Hay algo que no estás dispuesto/a a hacer o dejar de hacer?"***

Diles que es muy importante que refuercen la conducta deseada. Hay cosas que funcionan para algunos y para otros no. Cada persona necesita saber que estrategia le funciona mejor.

Modos de reforzar las metas:

- 1 Escribe diariamente.
- 2 Encuentra un compañero/a de apoyo.
- 3 Únete a un grupo.
- 4 Planifica celebraciones para festejar el logro de metas.

Preguntar a los participantes: ***"Cuando logres tus metas, ¿habrás terminado?"***

Diles que si ponen mucho empeño y logran sus metas, no pueden luego quedarse sin hacer nada y volver a las viejas costumbres. Ello sucede a menudo cuando las personas pierden peso, comienzan a hacer ejercicio o a prestar servicios a la comunidad. Los hábitos que adoptaron para lograr sus metas, deben convertirse en sus nuevos estilos de vida.

"Una vez que has logrado una meta, es importante hacer de la nueva conducta un hábito!"



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.