

Touching Hearts Touching Minds Handout #27

Pérdida de peso razonable (Manejo del Peso Después del Parto)

¿Cuál es el mensaje clave?

- Hay cosas sencillas que usted puede hacer para perder esas libras extra.
- Siguiendo un plan saludable para perder peso puede ser un buen ejemplo para sus niños y afectar sus patrones al comer y hacer ejercicios, a medida que van creciendo.

¿Quién debería recibir este mensaje?

- Cualquier madre que esté teniendo problemas de peso o con el peso de su hijo.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Imagínese que ya pasó un año. Usted está sentada en la misma silla que hoy, pero usted tiene diez libras menos. ¿Cómo se sentiría?
- ¿Y si le digo que es posible perder diez libras en un año sin hacer cambios importantes?
- ¿Usted cree que es posible perder diez libras en un año sin mucho esfuerzo?

Investigar:

- ¿Cuáles son algunas de sus satisfacciones y/o reto con la pérdida de peso?
- (Ofrezca un folleto a cada participante.) Por favor vea todas las formas de ingerir 100 calorías menos cada día. ¿Cree que usted podría cortar calorías de esas formas?
- ¿Tiene alguna idea de cuántas libras debería perder al año sólo por dejar de ingerir 100 calorías al día? (La persona promedio perderá unas 10 libras al año al comer 100 calorías menos al día.)
- Suponga que el año pasó volando y usted estuviera sentada en la misma silla que hoy, pero con 20 libras menos. ¿Cómo se sentiría?
- Usted puede perder peso siendo más activa y comiendo menos. La columna a la derecha tiene formas de ingerir 100 calorías menos. La columna de la izquierda tiene formas de quemar más calorías. Al ingerir menos calorías en la comida y quemar más calorías a través del aumento de actividad, usted puede perder 20 libras en un año. ¿Cree que es posible?



Conectar:

- ¿Se imagina a usted y su niño haciendo juntos las actividades que aparecen en la primera columna? Si los hacen juntos, ¿Cómo se beneficiaría su hijo mientras quema calorías?
- Todos sabemos que estar pasado de peso puede hacernos más lentos. Pero ¿Cómo impacta el tener exceso de peso el cómo nos sentimos sobre nosotros mismos? Muestras de respuestas:
 - Imagen negativa de sí misma
 - Poca energía
 - Diálogo hiriente consigo misma
 - Baja autoestima
 - Poca confianza en sí misma
 - Miedo de lo que otros puedan decir de nosotros
 - Sentirse menos importante o exitosa que el resto con peso normal
- ¿Cómo cambiarían las vidas de sus hijos si se sintiera mejor sobre usted y su peso?
- ¿Cómo se sentirá cuando logre su cometido?

Actuar:

- ¿Qué va a hacer esta semana para quemar calorías, reforzar el vínculo con su familia y ayudar a su hijo a desarrollar el gusto por la vida activa?
- ¿Qué palabras se podría repetir a sí misma cada día para moverse a sí misma a la acción?

