

La participación de otras personas en su programa para controlar el peso

Una de las cosas más convincentes que puede hacer para ayudarse en su tentativa para controlar el peso es obtener el apoyo y el ánimo de otras personas. Cuando otros le dan mucho ánimo, ¡parece que todo lo puede lograr! ¡Motiva en serio!

Aquí le damos algunas sugerencias para que sea posible:

- PIDA el apoyo de otros para su tentativa de controlar el peso. Solicítelo a las personas clave que usted sabe que tendrán una actitud positiva y de apoyo.
- Comunique sus preocupaciones y dificultades a las personas clave que lo apoyan.
- Explique a estas personas lo que pueden hacer para ayudarlo. Sea específico. Por ejemplo: “Pregúntame cómo ando y escúchame” o “por favor no me ofrezcas comida chatarra”.
- Comuníqueles que su apoyo significa mucho para usted y que necesita que le den ánimo a la larga.
- Incluso si una de estas personas no le pregunta cómo anda, ¡vaya y dígame! Esto inicia la conversación y le brinda la oportunidad de que le ofrezcan apoyo.
- Responda. Compense a las personas que lo apoyan con atención y respaldo.

