

¿Qué hago si mi pareja o cónyuge no me ayuda?

El control del peso implica muchos cambios y algunas veces esto puede ocasionar problemas en la relación.



Aquí le ofrecemos algunas ideas:

- **Intente entender al otro.** Los cambios pueden ser difíciles para ambos.
- **Acepte que su pareja tal vez no sepa cómo apoyarlo.** De manera calmada y respetuosa, pida a la persona que lo ayude y dígame en realidad lo que puede hacer para ayudarlo. Tenga paciencia, los cambios llevan tiempo.
- **Practique ser “firme”.** Esto significa decir “no” de manera firme una y otra vez o lo que sea que necesite decir para mantener su programa personal de control del peso y actividad física.
- **Busque el ánimo y apoyo de otras personas además de su cónyuge o pareja.** Lea el folleto de *MOVE!* “La participación de otras personas en su programa para controlar el peso”.
- **Recuerde que esto es para usted.** Hágase personalmente responsable por lo que hace, lo que come, la actividad física y cosas por el estilo.

