

## ¿Qué Pasa Si Mi Pareja o Cónyuge No Ayuda?

**El manejo de peso requiere muchos cambios y a veces esto puede causar problemas en una relación.**

**Aquí tienen algunas ideas:**

- **Trabaje para comprenderse mutuamente.** El cambio puede ser difícil para los dos.
- **Dese cuenta que su pareja quizás no sepa cómo apoyarle.** De una manera tranquila y respetuosa, pídale que le ayude, y dígame lo que pueden hacer para ayudarlo. Sea paciente. El cambio lleva tiempo.
- **Practique ser “asertivo”.** Esto significa decir “no” o cualquier otra cosa que necesite decir. Haga esto con firmeza y repítalo, si es necesario, para mantener su programa personal de control de peso.
- **Busque ánimo y apoyo de personas que no sean su cónyuge o pareja.** Lea el folleto de MOVE!® *Involucrar a Otros en su Programa de Control de Peso.*
- **Recuerde que se trata de usted.** Asuma la responsabilidad de lo que usted hace, lo que come, su actividad física etc. Resista la tentación de culpar a otros.

