



SÉ SÚPER EN CONSTRUCCIÓN

Obtenga tarjetas más saludables

CARTAS DE LÍDER



BeSuper! in Construction es un conjunto de herramientas desarrollado por el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC) ubicado dentro del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregon en OHSU.

SÉ SÚPER EN CONSTRUCCIÓN

OBTENGA TARJETAS MÁS SALUDABLES

Las tarjetas educativas sobre el estilo de vida "Get Healthier" les enseñan a los empleados cómo vivir estilos de vida más saludables trabajando en pequeños grupos o equipos, hablando sobre la información escrita en las tarjetas y practicando estos patrones de hábitos. Grupos de 3 a 7 empleados se reúnen durante aproximadamente 30 minutos a la semana para discutir cada tarjeta o tema, más 10 minutos adicionales si se recopilan datos de prueba para determinar cuánto se aprende. Los empleados se turnan para dirigir las discusiones de temas y normalmente rotan semanalmente.

LO QUE ENCONTRARÁS EN ESTA HERRAMIENTA

- Doce (12) tarjetas de líder de doble cara. Incluye información, preguntas y respuestas
- Doce (12) tarjetas de miembro de doble cara. Incluye información y preguntas pero no respuestas
- Hojas de Seguimiento de Actividad y recursos adicionales

TÓPICOS CUBIERTOS

- Ponte más saludable (marcando goles, podómetro)
- Dormir
- Calorías (calorías en los alimentos, tamaño de las porciones, cálculos de RMR)
- Líquidos y calorías (opciones bajas en calorías / azúcar, comparaciones entre bajo y alto)
- Nutrición básica (leer etiquetas, grupos de alimentos: saludable o no saludable)
- Aperitivos (opciones más saludables)
- Azúcar (natural vs. agregado, límite agregado)
- Ejercicio (beneficios, comenzar)
- Fuerza (necesidades semanales, rutina de fuerza grupal)
- Flexibilidad (beneficios, lesiones)
- Estrés (cuerpo-mente, manejo)
- Avanzar (descripción general, metas de salud futuras)
- Hojas de seguimiento de actividades para llevar a casa y recursos adicionales



El programa Be Super in Construction fue desarrollado por un equipo de investigadores experimentados en el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC), un centro de excelencia de NIOSH en Total Worker Health®. OHWC es parte del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregón, un instituto de investigación independiente en OHSU.



Sea más saludable Cartas de líder

Imprimir tarjetas a doble cara



BeSuper! in Construction es un conjunto de herramientas desarrollado por el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC) ubicado dentro del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregon en OHSU.

EL SUEÑO

INSTRUCCIONES DE LÍDER:

Las instrucciones para usted están en color rojo, no las lea en voz alta. Léale a su grupo todo lo demás en esta tarjeta comenzando con el #1, luego #2, y así sucesivamente. Dele suficiente tiempo a su grupo para hablar de la información en esta tarjeta mientras la lee. Motive a todos a participar haciendo preguntas como: ¿Qué piensan los demás? ¿Alguien tiene otras ideas? Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA. SI SU EMPRESA LO PROPORCIONA, INFORME A LOS MIEMBROS QUE RECIBIRÁN UN INCENTIVO POR COMPLETAR LA ACTIVIDAD PARA LLEVAR A CASA.

1. REFLEJO

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir (unos 5 minutos). Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Qué metas se propuso? ¿Cuáles rutinas saludables y cuáles menos saludables tiene usted? ¿Qué está dispuesto(a) a cambiar o mejorar?

2. LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

El sueño de buena calidad es necesario para su estado general de salud y para una buena calidad de vida. Afecta mucho cómo se siente, se mira y cómo trabaja cada día. De hecho, tener 7-8 horas de buen sueño cada noche es tan **importante** como comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. Asegurándose que duerma lo suficiente cada noche, usted puede mantener buen: **crecimiento** de sus músculos, **control** sobre su hambre, **balance** de emociones, energía ¡y mucho más! Tener un buen sueño podría ser lo más **fácil** que puede hacer para mejorar su salud.

3. LA FALTA DEL SUEÑO

La calidad de su sueño (profundo y no interrumpido vs. ligero e interrumpido) y la cantidad (total de horas) pueden ser muy afectadas por muchas cosas, incluyendo: problemas de salud, medicamentos, **el azúcar**, cafeína, nicotina, **alcohol**, problemas de trabajo, plazos, cambios de horario, responsabilidades de familia, tomando demasiada agua antes de ir a dormir, el envejecimiento y más.

4. LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA FALTA DEL SUEÑO

Cuando no obtiene suficiente sueño de buena calidad, se siente cansado(a) el próximo día y se le hace difícil levantarse. Aunque usted no esté consciente, no dormir lo suficiente regularmente puede afectar negativamente su estado general de salud en las siguientes formas:

- **Metabolismo:** Tendrá más hambre durante el día y su cuerpo guardará **grasa** más fácilmente. Esto pudiera causarle que aumente de peso aunque no haya cambiado nada en su dieta o rutina de ejercicio. También puede hacer que sea más difícil perder peso.
- **Energía:** Se sentirá cansado(a) y con menos energía. Esto puede reducir su calidad de vida, al hacer cosas ordinarias **menos** agradables. También es más probable que se vea involucrado(a) en un accidente de coche.
- **Memoria:** Pensará más despacio y no tan **claramente**. Esto lo hará **menos** productivo durante el día, haciendo las tareas cotidianas sencillas mucho más difíciles y requiriendo más tiempo.
- **Emociones:** Aumentará su riesgo de depresión y **estrés**. También tendrá **menos** motivación para hacer las cosas que tiene que hacer.
- **Sistema inmunológico:** Debilitará su sistema inmune. Esto aumentará el riesgo de muchas **enfermedades** incluyendo enfermedades del corazón, diabetes, Alzheimer, y mucho más. También es más probable que **se enferme y dure** enfermo más tiempo.

Hágaselo más fácil para usted mismo y ¡duerma más!

5. DISCUTA

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

- ¿Cuáles de estos efectos siente más usted cuando le hace falta dormir?
- ¿Por qué no duerme lo suficiente a veces?
- ¿Hay cosas que pudiera hacer (como preparar su almuerzo la noche anterior) para aumentar su sueño de buena calidad?
- ¿Cuando está cansado(a)?
- ¿Cómo le afecta esto a su rutina diaria?

6. TENGA UNA RUTINA PARA DORMIR

No siempre puede controlar las cosas que afectan su sueño (por ejemplo el estrés), pero si puede ayudarle a su cuerpo a relajarse. Al tener rutina para dormir puede ayudarle a su cuerpo a prepararse para ir a dormir.

Estos son algunos consejos:

- Tenga un horario regular para dormir. Su cuerpo se acostumbrará y se le hará más **fácil** irse a acostar y quedarse dormido(a).
- Haga que su cuarto sea tranquilo, fresco y cómodo.
- Asegúrese que haya **lo menos** posible de luz y sonido en su cuarto.
- Su cama solo debe ser usada para dormir y relajarse. Evite ver la televisión o usar otros aparatos electrónicos en su cama para que su cuerpo sepa que es momento de **descansar**.
- Evite las comidas abundantes, el alcohol y la cafeína antes de irse a dormir. Estos pueden reducir la **calidad** de su sueño. Piense en cómo se siente por la mañana, después de una noche de beber o de una noche dando vueltas en la cama.
- Haga ejercicio regularmente. Un poco de ejercicio por lo menos 3 horas antes de irse a dormir puede ayudarle a que se relaje para que pueda tener un sueño más profundo y menos **interrumpido**.

DISCUTA

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

- ¿De qué otras maneras pudiera usted hacer una rutina que le ayudará a dormir mejor?

7. ACTIVIDAD DE GRUPO

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

En grupo, piensen en una rutina que cada uno de ustedes pudieran usar para tener una noche de descanso mejor.

Algunas ideas son:

- **Apague todos sus aparatos electrónicos (incluyendo la televisión, computadora, etc.)**
- **Pare de hacer ejercicio 1 hora antes de irse a dormir para calmar su mente reduzca la intensidad de luz en su hogar una hora antes para dejar que su cuerpo se relaje y pueda dormir**
- **Evite tomar siestas después de las 3pm y límitelas a 20-30 minutos para asegurarse que no le afecte su sueño esa noche**
- **Evite pensar en los factores de estrés de su vida, dígame a sí mismo que tendrá tiempo para pensar en ellos mañana**

- **Tome un poco de melatonina si no se puede dormir**
- **Váyase a dormir y despiértese a una hora similar todos los días (¡también los fines de semana!) para permitir que el reloj interno de su cuerpo pueda establecer un ritmo para despertar y dormir.**

8. SI SE DESPIERTA A MEDIA NOCHE Y NO SE PUEDE VOLVER A DORMIR DENTRO DE 20 MINUTOS,

trate de relajarse haciendo uno o más de los siguientes ejercicios:

- Levántese y haga algo calmante como leer, estiramientos ligeros o escuchar música. Mantenga la luz baja y evite cualquier pantalla electrónica (**televisión, tableta, teléfono**).
- Tenga un lapicero y una libreta cerca de su cama para que pueda escribir sus **pensamientos**.
- Haga en su cama una meditación tranquila como visualizarse en un estado **relajado**.

DISCUTA

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

- ¿Hay otras actividades que hace usted que le ayudan a volverse a dormir?

9. ACTIVIDAD DE CASA

- Esta semana su objetivo es dormir 7-8 horas de buen sueño por 4 noches. Escoja 2 hábitos de dormir que le ayudan a dormir bien. Acuérdesse que el tiempo que se duerme no es el tiempo que se va a cama, pero el tiempo aproximado que actualmente se duerme.
- Cuente sus pasos durante 4 días esta semana y registre su promedio de pasos.
- Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana.
- Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.



EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR

INSTRUCCIONES DE LÍDER:

Las instrucciones para usted están en color rojo, no las lea en voz alta. Léale a su grupo todo lo demás en esta tarjeta comenzando con el #1, luego #2, y así sucesivamente. Dele suficiente tiempo a su grupo para hablar de la información en esta tarjeta mientras la lee. Motive a todos a participar haciendo preguntas como: ¿Qué piensan los demás? ¿Alguien tiene otras ideas? Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA. SI SU EMPRESA LO PROPORCIONA, INFORME A LOS MIEMBROS QUE RECIBIRÁN UN INCENTIVO POR COMPLETAR LA ACTIVIDAD PARA LLEVAR A CASA.

1. REFLEJO

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir (unos 5 minutos). Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Cómo redujo el azúcar en su dieta? Comparta sus experiencias con su grupo.

2. EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR DEBE ELEVAR SU RITMO CARDIACO Y HACERLO SUDAR.

Tenga en mente que el movimiento no es necesariamente ejercicio. Actividades como dar una vuelta por su casa o estar a pie son beneficiosos para su cuerpo y pueden quemar calorías, pero no elevan su ritmo cardiaco lo suficiente para que usted reciba los beneficios cardiovasculares del ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios para todos. Aun de baja intensidad, el ejercicio puede ayudarle a.

Lea y dele suficiente tiempo a su grupo para que llenen los espacios en blanco.



- **Mejorar su estado general de salud**, lo cual aumenta su probabilidad de vivir más tiempo y reduce el riesgo de una enfermedad. Enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón, cáncer, presión alta, colesterol alto, resfriado, gripe y más pueden ser prevenidas o reducidas con ejercicio regular. De hecho, sólo 15 minutos al día de ejercicio reduce el riesgo de muerte y aumenta su esperanza de vida por 3 años.
- **Aumentar su tasa metabólica**, lo cual le ayuda a su cuerpo a usar mejor los nutrientes para mantenerlo(a) saludable. También le puede ayudar a perder peso naturalmente.
- **Aumentar su energía** y luchar contra la fatiga sin dormir excesivamente o el uso de la cafeína o el azúcar. Por ejemplo, sustituya un descanso y una taza de café con una caminata o sesión de estiramiento de 10 minutos.

- **Reducir el estrés naturalmente**, lo cual le ayuda a pensar y dormir mejor.
- **Mejorar su autoestima** porque se ve y se siente mejor.
- **Fortalecer sus huesos y músculos**, lo cual les ayuda a trabajar mejor y reduce las probabilidades de una lesión en el trabajo o en su hogar.
- **¡Divertirse!** Puede ser una manera divertida y saludable de pasar tiempo con su familia y amigos. En el trabajo, en vez de tomar una hora entera para comerse su almuerzo, pase 30 minutos de ese descanso caminando con un compañero de trabajo.
- **Conocer a personas nuevas** que comparten sus intereses.

3. DISCUTA

Dale a tu grupo suficiente tiempo para discutir. Deje que hable al menos la mitad de su grupo.

¿Por qué le gusta a usted el ejercicio?

Cada semana usted debería de hacer ejercicio por lo menos por 150 minutos si es una actividad aeróbica moderada como una caminata rápida, natación, o lavar su carro. Como alternativa, cada semana debería de hacer ejercicio por lo menos por 75 minutos si es una actividad aeróbica más intensa como ir a correr o andar en su bicicleta a un paso rápido.

4. TENGA EN MENTE QUE

- **¡La parte más difícil es empezar!** Al empezar una rutina de entrenamiento que trabaje con su horario, será mucho más fácil continuar con el ejercicio.
- **En climas calientes, haga ejercicio en la mañana o en la tarde** para evitar deshidratarse.
- **Tome descansos cuando los necesite.** Si sigue con su plan de ejercicio regular, pronto mejorará su fuerza y resistencia.

5. ACTIVIDADES

5. Aproximadamente ¿cuántas calorías quemaría una persona pesando 160 libras a lo largo de un año en TOTAL haciendo las siguientes actividades? ¡TODO SE ACUMULA!
¿Caminando 3 millas, 3 veces a la semana? ¿Andando en bicicleta 6 millas, 3 veces a la semana?

¿Caminando 3 millas, 3 veces a la semana?

35.000 calorías = **10** libras

¿Andando en bicicleta 6 millas, 3 veces a la semana?

45.000 calorías = **13** libras

¿Limpiar la casa durante 1 hora una vez a la semana?

9.000 calorías = **3** libras

6. ACTIVIDAD

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir antes de darles las respuestas en verde.

Abajo hay algunas actividades para ayudarle a quemar 200 calorías. Estos valores varían con su peso, edad, sexo y medio ambiente. Los adultos más pesados, jóvenes, masculinos y los que viven en un ambiente frío queman más calorías.

Trabajo de construcción – 35 minutos

Caminar rápido – 40 minutos

Lavar un coche – 30 minutos

Cortar el césped – 30 minutos

Baloncesto o fútbol – 20 minutos

Ciclismo a 13mph – 20 minutos

Limpiar la casa – 60 minutos

Levantar pesas – 50 minutos

Estiramientos – 75 minutos

¿Le sorprendieron algunas de estas? ¿Por qué?

7. LA INACTIVIDAD: SU CUERPO SE BENEFICIA DE Y NECESITA HACER EJERCICIO PARA TRABAJAR MEJOR.

Tome la inactividad tan en serio como lo haría con otras **adicciones** como fumar, beber, sobre comer, etc. De hecho, la falta del ejercicio pudiera ser la causa de muchos problemas de salud **comunes** como: la fatiga crónica, la obesidad, la hipertensión, los niveles altos de azúcar en la sangre, el exceso de grasa en la cintura, niveles altos de colesterol, un riesgo más grande de morir a causa del cáncer o una enfermedad cardiovascular, y mucho más. Recuerde: el ejercicio es **necesario** para mantenerlo saludable. Usted pudiera evitar muchas enfermedades en el futuro simplemente con una caminata.

8. HAGA EL EJERCICIO PARTE DE SU PLAN DIARIO

El ejercicio es vital para su salud y lo suficientemente importante para hacer tiempo para él. Planee tiempo en su calendario semanal para hacer ejercicio regularmente y evitar

comprometerse a otras tareas como ir a comprar comida o a una cita de doctor. Una rutina **regular** de ejercicio le ayudará a recordar y a formar el hábito de seguir adelante con su rutina de ejercicio. Usar un calendario electrónico en su teléfono o computadora puede ser útil, ya que puede programar tiempo para hacer ejercicio por un periodo de tiempo prolongado y agregar recordatorios.

9. EMPEZAR A HACER EJERCICIO

Al empezar a hacer ejercicio, es importante empezar con actividades fáciles ya que no quiere cansarse completamente haciendo demasiado ejercicio en una sola vez. Cuando se sienta cómodo(a), agregue actividades más **intensas**. Por ejemplo, si quiere correr 5mi 3 veces a la semana, empiece con una caminata de 2mi 3 veces a la semana. Cuando se sienta cómodo(a) con esto, acelere su paso.

10. DISCUTA

Hágale a su grupo una pregunta a la vez. Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

- ¿Cuáles actividades fuera del trabajo ya hace usted?
¿Cómo las agrega a su día?
- ¿Cuál es una actividad que fácilmente pudiera agregar a su horario? ¿Qué lo(la) esta deteniendo? ¿Qué pudiera hacer más fácil agregar esta actividad? ¿Levantándose 20 minutos antes? ¿Preparando su almuerzo la noche anterior?
- ¿Cuándo pudiera usted agregar más actividad física a su día? ¿Caminando una parte del camino a su trabajo? ¿Yendo a caminar durante la mitad de su hora de almuerzo?

11. ACTIVIDAD DE CASA

- Mire su calendario semanal y haga tiempo para hacer ejercicio por lo menos 30 minutos durante 4 días esta semana. Esto puede ser incluso una caminata a paso rápido. Recuerde que el “ejercicio” debe elevar su ritmo cardiaco y hacerlo(a) que sude. Debería de escoger actividades que sabe que puede continuar haciendo en el futuro. También calcule las calorías que quemó en cada actividad usando la Hoja de calorías y ejercicio o cualquier otro recurso.
- Cunte sus pasos durante 4 días esta semana y registre su promedio de pasos.
- Comparta y platique con su grupo de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana.
- Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

SIGUIENDO ADELANTE

INSTRUCCIONES DE LÍDER:

Las instrucciones para usted están en color rojo, no las lea en voz alta. Léale a su grupo todo lo demás en esta tarjeta comenzando con el #1, luego #2, y así sucesivamente. Dele suficiente tiempo a su grupo para hablar de la información en esta tarjeta mientras la lee. Motive a todos a participar haciendo preguntas como: ¿Qué piensan los demás? ¿Alguien tiene otras ideas? Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

Esta tarjeta líder tiene información que falta en las tarjetas de miembro – ésta en color verde.

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA. SI SU EMPRESA LO PROPORCIONA, INFORME A LOS MIEMBROS QUE RECIBIRÁN UN INCENTIVO POR COMPLETAR LA ACTIVIDAD PARA LLEVAR A CASA.

1. REFLEJO

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir (unos 5 minutos). Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Pudo encontrar los 5 causas principales de estrés para usted y sus fuentes? Comparta sus experiencias con su grupo.

2. DESTACAR

Lea y dele suficiente tiempo a su grupo para que llenen los espacios en blanco.

Mirando hacia atrás, hemos hablado de cómo su cuerpo necesita todo lo siguiente para sentirse y trabajar lo mejor posible:

- **Prevención** – tomar decisiones saludables regularmente es la manera **mejor** y más fácil de mantenerse sano.
- **El ejercicio cardiovascular, el ejercicio de fortalecimiento y la flexibilidad** – tiene muchos beneficios incluyendo: el aumento de su metabolismo, fortalecer sus músculos y huesos, disminuir la probabilidad de **lesionarse**, reducir de forma natural el estrés y mucho más.
- **Los nutrientes** – Consúmalos en las formas más saludables. Coma comidas **naturales** y evite o limite comidas procesadas. Leer las etiquetas de nutrición es una manera buena de mirar si una comida empaquetada es saludable.
- **Comidas procesadas limitadas** – Es muy fácil comer demasiadas **calorías**, azúcar, sal y grasa al comer comidas rápidas, dulces y líquidos con sabor. Al sustituir algunas de estas comidas con opciones más saludables como el agua, las frutas y los vegetales, usted puede fácilmente reducir las calorías, azúcar, sal y grasa que come y aumentar su nutrición.
- **Azúcar agregada limitada** – Evite o limite la cantidad de azúcar agregada que come. El azúcar es naturalmente encontrado en algunas comidas como las frutas y los lácteos. Grandes cantidades, sin embargo, también son agregadas a comidas **procesadas** para preservarlas o añadir sabor. Leer la lista de ingredientes es la única manera de saber si el azúcar ha sido agregado a esa comida.

- **Dormir bien** – Su cuerpo **necesita** dormir bien por 7 a 8 horas cada noche. Además de ayudarlo a su cuerpo a sentirse y trabajar mejor durante el día, le ayuda a: reparar los músculos, mejorar la memoria, regular el hambre, balancear las hormonas y mucho más. Dormir lo suficiente pudiera ser el paso más fácil y mejor para ser saludable.
- **Manejar bien el estrés** – El estrés es una parte normal de la vida diaria, pero puede dañar su cuerpo y mente si no lo **maneja** correctamente. Encontrar una manera de manejar el estrés que le funcione a usted es importante, ya que puede bajar su riesgo de desarrollar problemas de salud a largo plazo como enfermedades del corazón, Alzheimer, depresión y mucho más.

3. EL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento no saludable puede ocurrir cuando usted no cuida su cuerpo. El envejecimiento no saludable puede significar: menos flexibilidad y fuerza, enfermedades del corazón, una inmunidad débil, desbalance de las hormonas, problemas de la visión, falta de energía, etc. Después de los 65 años, una salud mala puede limitar su habilidad de cuidarse a **sí mismo**. Las tareas **diarias** como vestirse, usar el baño, caminar y alimentarse a sí mismo se pueden hacer difíciles.

4. RECUERDA

USTED tiene el papel más importante en mejorar su salud, y USTED es el(la) que más se beneficia cuando su salud mejora.

5. PREGUNTAS

Lea una pregunta a la vez y dele suficiente tiempo a su grupo para discutir.

- ¿Ha cambiado algunos hábitos de salud durante este programa?
- ¿Podrá mantener estos cambios después de que el programa haya acabado?
- ¿Qué es algo que quiere mejorar en su salud en el futuro cercano?
- ¿Cómo hará esto?

6. LA SOSTENIBILIDAD

Mientras usted continúa mejorando su salud haciendo cambios en su estilo de vida, poder **mantener** estos cambios como parte de su nuevo **estilo de vida** será igual de importante. No se desilusione si no mira cambios inmediatos en cómo se siente o mira. Los cambios ocurrirán despacio y se quedarán por **mucho** tiempo – lo cual es lo más importante. Es verdad, las personas saludables tienen vidas más largas y se sienten mejor en general. Así que ¡manténgase motivado(a)! Recuerde: ¡La parte más difícil es empezar! Ya que empieza una rutina saludable nueva, ¡solo tiene que seguir adelante!



La mejor manera de mantener un estilo de vida más saludable es pensar regularmente en sus **metas** y por qué son importantes para usted ¡Sea **específico(a)**! Mirar su estilo de vida y asegurarse que está haciendo decisiones saludables debería de llegar a ser natural para usted. Por ejemplo, siempre debería de preguntarse a sí mismo: ¿Estoy leyendo las etiquetas de comida? ¿Estoy comiendo comidas limpias, frescas y naturales? ¿Estoy limitando mis porciones de comida? ¿Estoy limitando comidas dulces? ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio?

DISCUTA

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

- ¿Cómo determina usted si está viviendo una vida sana o no?
- ¿Qué lo(la) motiva a usted a continuar hacer cambios saludables en su estilo de vida?

7. COMO MANTENERSE MOTIVADO(A)

A veces, alcanzar una meta de salud puede ser difícil. Debajo hay algunas maneras de mantenerse motivado(a):

- **Tenga un plan claro y detallado** de su meta y cómo planea alcanzarla. Por ejemplo, poniendo límites calóricos a sus comidas, haciendo un tiempo específico para hacer ejercicio, tener una hora para acostarse... Pregúntese a sí mismo: ¿Cuánto tiempo, dinero u otros recursos requerirá esto? ¿Cuáles son mis metas a corto y largo plazo? ¡Escriba todo esto!
- **Tenga un sistema de apoyo** (su pareja, amigo, papás, grupo de apoyo, etc.) con el que usted pueda hablar sobre sus metas y las barreras. Puede ser beneficioso si ellos(as) tienen las mismas metas que usted

- **Tenga un actitud** y mentalidad positiva. Mire cualquier barrera como experiencia que le ayudará a mejorar el plan de su meta. Pregúntese a sí mismo: ¿Cuáles barreras pienso yo que tendré para alcanzar mi meta? ¿Cómo las superaré?
- **Piense en sus excusas** y cómo lo(la) están deteniendo. Imagine como será su vida si continua haciendo nada. ¿Cómo se sentirá?
- **Visualícese completamente alcanzando su meta.** ¿Cómo será? Imagínese a sí mismo en el futuro. ¿Qué estará comiendo? ¿Cómo estará haciendo ejercicio? ¿Cómo se sentirá?

8. ACTIVIDAD DE GRUPO

Dele suficiente tiempo a su grupo para discutir. Deje que por lo menos la mitad de su grupo hable.

Actividad de grupo: En grupo, piensen en 3 barreras para lograr sus metas que la mayoría de ustedes comparten. Pasen por las maneras diferentes de mantenerse motivado(a), y hablen de cómo harían esto en la vida real. ¡Sea lo más específico posible!

9. ACTIVIDAD DE CASA

- Pensando en su salud, ¿qué son 3 cosas que aun puede mejorar? Haga metas a corto y largo plazo. Piense en como logrará estas metas (¡Haga un plan de acción!) y por qué son importantes para usted.
- Invite a alguien a que le(la) acompañe en por lo menos una de estas metas (por ejemplo, alguien que irá a caminar con usted o alguien que lo(la) recordará que pare de comer después de un cierto tiempo).
- Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos.
- Comparta y platique con su grupo de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 5) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.





SÉ SÚPER EN CONSTRUCCIÓN

Obtenga tarjetas más saludables

TARJETAS DE MIEMBRO



BeSuper! in Construction es un conjunto de herramientas desarrollado por el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC) ubicado dentro del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregon en OHSU.

SÉ SÚPER EN CONSTRUCCIÓN

OBTENGA TARJETAS MÁS SALUDABLES

Las tarjetas educativas sobre el estilo de vida "Get Healthier" les enseñan a los empleados cómo vivir estilos de vida más saludables trabajando en pequeños grupos o equipos, hablando sobre la información escrita en las tarjetas y practicando estos patrones de hábitos. Grupos de 3 a 7 empleados se reúnen durante aproximadamente 30 minutos a la semana para discutir cada tarjeta o tema, más 10 minutos adicionales si se recopilan datos de prueba para determinar cuánto se aprende. Los empleados se turnan para dirigir las discusiones de temas y normalmente rotan semanalmente.

LO QUE ENCONTRARÁS EN ESTA HERRAMIENTA

- Doce (12) tarjetas de líder de doble cara. Incluye información, preguntas y respuestas
- Doce (12) tarjetas de miembro de doble cara. Incluye información y preguntas pero no respuestas
- Hojas de Seguimiento de Actividad y recursos adicionales

TÓPICOS CUBIERTOS

- Ponte más saludable (marcando goles, podómetro)
- Dormir
- Calorías (calorías en los alimentos, tamaño de las porciones, cálculos de RMR)
- Líquidos y calorías (opciones bajas en calorías / azúcar, comparaciones entre bajo y alto)
- Nutrición básica (leer etiquetas, grupos de alimentos: saludable o no saludable)
- Aperitivos (opciones más saludables)
- Azúcar (natural vs. agregado, límite agregado)
- Ejercicio (beneficios, comenzar)
- Fuerza (necesidades semanales, rutina de fuerza grupal)
- Flexibilidad (beneficios, lesiones)
- Estrés (cuerpo-mente, manejo)
- Avanzar (descripción general, metas de salud futuras)
- Hojas de seguimiento de actividades para llevar a casa y recursos adicionales



El programa Be Super in Construction fue desarrollado por un equipo de investigadores experimentados en el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC), un centro de excelencia de NIOSH en Total Worker Health®. OHWC es parte del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregón, un instituto de investigación independiente en OHSU.



Sea más saludable Tarjetas de miembro

Imprimir tarjetas a doble cara



BeSuper! in Construction es un conjunto de herramientas desarrollado por el Oregon Healthy Workforce Center (OHWC) ubicado dentro del Instituto de Ciencias de la Salud Ocupacional de Oregon en OHSU.

EL SUEÑO

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA.

1. REFLEJO

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Qué metas se propuso? ¿Cuáles rutinas saludables y cuáles menos saludables tiene usted? ¿Qué está dispuesto(a) a cambiar o mejorar?

2. LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO (Rellene)

El sueño de buena calidad es necesario para su estado general de salud y para una buena calidad de vida. Afecta mucho cómo se siente, se mira y cómo trabaja cada día. De hecho, tener 7-8 horas de buen sueño cada noche es tan (rellene) _____ como comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. Asegurándose que duerma lo suficiente cada noche, usted puede mantener buen: _____ de sus músculos, _____ sobre su hambre, _____ de emociones, energía ¡y mucho más! Tener un buen sueño podría ser lo más _____ que puede hacer para mejorar su salud.

3. LA FALTA DEL SUEÑO

La calidad de su sueño (profundo y no interrumpido vs. ligero e interrumpido) y la cantidad (total de horas) pueden ser muy afectadas por muchas cosas, incluyendo: problemas de salud, medicamentos, _____, cafeína, nicotina, _____, problemas de trabajo, plazos, cambios de horario, responsabilidades de familia, tomando demasiada agua antes de ir a dormir, el envejecimiento y más.

4. LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA FALTA DEL SUEÑO

Cuando no obtiene suficiente sueño de buena calidad, se siente cansado(a) el próximo día y se le hace difícil levantarse. Aunque usted no esté consciente, no dormir lo suficiente regularmente puede afectar negativamente su estado general de salud en las siguientes formas:

- **Metabolismo:** Tendrá más hambre durante el día y su cuerpo guardará _____ más fácilmente. Esto pudiera causarle que aumente de peso aunque no haya cambiado nada en su dieta o rutina de ejercicio. También puede hacer que sea más difícil perder peso.
- **Energía:** Se sentirá cansado(a) y con menos energía. Esto puede reducir su calidad de vida, al hacer cosas ordinarias _____ agradables. También es más probable que se vea involucrado(a) en un accidente de coche.
- **Memoria:** Pensará más despacio y no tan _____. Esto lo hará _____ productivo durante el día, haciendo las tareas cotidianas sencillas mucho más difíciles y requiriendo más tiempo.
- **Emociones:** Aumentará su riesgo de depresión y _____. También tendrá _____ motivación para hacer las cosas que tiene que hacer.
- **Sistema inmunológico:** Debilitará su sistema inmune. Esto aumentará el riesgo de muchas _____ incluyendo enfermedades del corazón, diabetes, Alzheimer, y mucho más. También es más probable que _____ enfermo más tiempo.

Hágaselo más fácil para usted mismo y ¡duerma más!

5. ACTIVIDAD DE GRUPO

- ¿Cuáles de estos efectos siente más usted cuando le hace falta dormir?
- ¿Por qué no duerme lo suficiente a veces?
- ¿Hay cosas que pudiera hacer (como preparar su almuerzo la noche anterior) para aumentar su sueño de buena calidad?
- Cuando está cansado(a), ¿Cómo le afecta esto a su rutina diaria?

6. TENGA UNA RUTINA PARA DORMIR

No siempre puede controlar las cosas que afectan su sueño (por ejemplo el estrés), pero si puede ayudarle a su cuerpo a relajarse. Al tener rutina para dormir puede ayudarle a su cuerpo a prepararse para ir a dormir.

Estos son algunos consejos:

- Tenga un horario regular para dormir. Su cuerpo se acostumbrará y se le hará más _____ irse a acostar y quedarse dormido(a).
- Haga que su cuarto sea tranquilo, fresco y cómodo.
- Asegúrese que haya _____ posible de luz y sonido en su cuarto.
- Su cama solo debe ser usada para dormir y relajarse. Evite ver la televisión o usar otros aparatos electrónicos en su cama para que su cuerpo sepa que es momento de _____.
- Evite las comidas abundantes, el alcohol y la cafeína antes de irse a dormir. Estos pueden reducir la _____ de su sueño. Piense en cómo se siente por la mañana, después de una noche de beber o de una noche dando vueltas en la cama.
- Haga ejercicio regularmente. Un poco de ejercicio por lo menos 3 horas antes de irse a dormir puede ayudarle a que se relaje para que pueda tener un sueño más profundo y menos _____.

DISCUTA

- ¿De qué otras maneras pudiera usted hacer una rutina que le ayudará a dormir mejor?

7. ACTIVIDAD DE GRUPO

En grupo, piensen en una rutina que cada uno de ustedes pudieran usar para tener una noche de descanso mejor.

8. SI SE DESPIERTA A MEDIA NOCHE Y NO SE PUEDE VOLVER A DORMIR DENTRO DE 20 MINUTOS, trate de relajarse haciendo uno o más de los siguientes ejercicios:

- Levántese y haga algo calmante como leer, estiramientos ligeros o escuchar música. Mantenga la luz baja y evite cualquier pantalla electrónica (_____, _____, _____).
- Tenga un lapicero y una libreta cerca de su cama para que pueda escribir sus _____.
- Haga en su cama una meditación tranquila como visualizarse en un estado _____.

DISCUTA

- ¿Hay otras actividades que hace usted que le ayudan a volverse a dormir?

9. ACTIVIDAD DE CASA

- Esta semana su objetivo es dormir 7-8 horas de buen sueño por 4 noches. Escoja 2 hábitos de dormir que le ayudan a dormir bien. Acuérdesse que el tiempo que se duerme no es el tiempo que se va a cama, pero el tiempo aproximado que actualmente se duerme.
- Cuente sus pasos durante 4 días esta semana y registre su promedio de pasos.
- Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana.
- Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.



EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA.

1. REFLEJO

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Cómo redujo el azúcar en su dieta? Comparta sus experiencias con su grupo.

2. EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR DEBE _____ SU RITMO CARDIACO Y HACERLO SUDAR. (Rellene)

Tenga en mente que el movimiento no es necesariamente ejercicio. Actividades como dar una vuelta por su casa o estar a pie son beneficiosos para su cuerpo y pueden quemar calorías, pero no _____ su ritmo cardiaco lo suficiente para que usted reciba los beneficios cardiovasculares del ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios para _____. Aun de baja intensidad, el ejercicio puede ayudarle a.



- **Mejorar su estado general de salud**, lo cual aumenta su probabilidad de vivir _____ tiempo y reduce el riesgo de una enfermedad. Enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón, cáncer, presión alta, colesterol alto, resfriado, gripe y más pueden ser prevenidas o _____ con ejercicio regular. De hecho, sólo 15 minutos al día de ejercicio reduce el riesgo de muerte y aumenta su esperanza de vida por _____ años.
- **Aumentar su tasa metabólica**, lo cual le ayuda a su cuerpo a usar mejor los nutrientes para mantenerlo(a) saludable. También le puede ayudar a _____ naturalmente.
- **Aumentar su energía** y luchar contra la fatiga sin dormir excesivamente o el uso de la cafeína o el _____. Por ejemplo, sustituya un descanso y una taza de café con una caminata o sesión de estiramiento de 10 minutos.

- **Reducir el estrés naturalmente**, lo cual le ayuda a pensar y dormir _____.
- **Mejorar su autoestima** porque se ve y se _____ mejor.
- **Fortalecer sus huesos y músculos**, lo cual les ayuda a trabajar mejor y reduce las probabilidades de una _____ en el trabajo o en su hogar.
- **¡Divertirse!** Puede ser una manera divertida y saludable de _____ con su familia y amigos. En el trabajo, en vez de tomar una hora entera para comerse su almuerzo, pase 30 minutos de ese descanso caminando con un compañero de trabajo.
- **Conocer a personas nuevas** que comparten sus _____.

3. DISCUTA

¿Por qué le gusta a usted el ejercicio?

Cada semana usted debería de hacer ejercicio por lo menos por 150 minutos si es una actividad aeróbica _____ como una caminata rápida, natación, o lavar su carro. Como alternativa, cada semana debería de hacer ejercicio por lo menos por 75 minutos si es una actividad aeróbica más _____ como ir a correr o andar en su bicicleta a un paso rápido.

4. TENGA EN MENTE QUE:

- **¡La parte más difícil es empezar!** Al empezar una rutina de entrenamiento que trabaje con su horario, será mucho más fácil _____ con el ejercicio.
- **En climas calientes, haga ejercicio en la mañana o en la tarde** para evitar _____.
- **Tome descansos cuando los necesite.** Si sigue con su plan de ejercicio regular, pronto mejorará su fuerza y _____.

5. ACTIVIDADES

Aproximadamente ¿cuántas calorías quemaría una persona pesando 160 libras a lo largo de un año en TOTAL haciendo las siguientes actividades? ¡TODO SE ACUMULA!

¿Caminando 3 millas, 3 veces a la semana?

_____ calorías = _____ libras

¿Andando en bicicleta 6 millas, 3 veces a la semana?

_____ calorías = _____ libras

¿Limpiando la casa por 1 hora cada semana?

_____ calorías = _____ libras

6. ACTIVIDAD

Abajo hay algunas actividades para ayudarle a quemar 200 calorías.

Trabajo de construcción _____ minutos

Caminar rápido _____ minutos

Lavar un coche _____ minutos

Cortar el césped _____ minutos

Baloncesto o fútbol _____ minutos

Ciclismo a 13mph _____ minutos

Limpiar la casa _____ minutos

Levantar pesas _____ minutos

Estiramientos _____ minutos

¿Le sorprendieron algunas de estas? ¿Por qué?

7. LA INACTIVIDAD: SU CUERPO SE BENEFICIA DE Y NECESITA HACER EJERCICIO PARA TRABAJAR MEJOR.

Tome la inactividad tan en serio como lo haría con otras _____ como fumar, beber, sobre comer, etc. De hecho, la falta del ejercicio pudiera ser la causa de muchos problemas de salud _____ como: la fatiga crónica, la obesidad, la hipertensión, los niveles altos de azúcar en la sangre, el exceso de grasa en la cintura, niveles altos de colesterol, un riesgo más grande de morir a causa del cáncer o una enfermedad cardiovascular, y mucho más. Recuerde: el ejercicio es _____ para mantenerlo saludable. Usted pudiera evitar muchas enfermedades en el futuro simplemente con una caminata.

8. HAGA EL EJERCICIO PARTE DE SU PLAN DIARIO

El ejercicio es vital para su salud y lo suficientemente importante para hacer tiempo para él. Planee tiempo en su calendario semanal para hacer ejercicio regularmente y evitar

comprometerse a otras tareas como ir a comprar comida o a una cita de doctor. Una rutina _____ de ejercicio le ayudará a recordar y a formar el hábito de seguir adelante con su rutina de ejercicio. Usar un calendario electrónico en su teléfono o computadora puede ser útil, ya que puede programar tiempo para hacer ejercicio por un periodo de tiempo prolongado y agregar recordatorios.

9. EMPEZAR A HACER EJERCICIO

Al empezar a hacer ejercicio, es importante empezar con actividades fáciles ya que no quiere cansarse completamente haciendo demasiado ejercicio en una sola vez. Cuando se sienta cómodo(a), agregue actividades más _____. Por ejemplo, si quiere correr 5mi 3 veces a la semana, empiece con una caminata de 2mi 3 veces a la semana. Cuando se sienta cómodo(a) con esto, acelere su paso.

10. DISCUTA

- ¿Cuáles actividades fuera del trabajo ya hace usted? ¿Cómo las agrega a su día?
- ¿Cuál es una actividad que fácilmente pudiera agregar a su horario? ¿Qué lo(la) esta deteniendo? ¿Qué pudiera hacer más fácil agregar esta actividad? ¿Levantándose 20 minutos antes? ¿Preparando su almuerzo la noche anterior?
- ¿Cuándo pudiera usted agregar más actividad física a su día? ¿Caminando una parte del camino a su trabajo? ¿Yendo a caminar durante la mitad de su hora de almuerzo?

11. ACTIVIDAD DE CASA

- Mire su calendario semanal y haga tiempo para hacer ejercicio por lo menos 30 minutos durante 4 días esta semana. Esto puede ser incluso una caminata a paso rápido. Recuerde que el “ejercicio” debe elevar su ritmo cardiaco y hacerlo(a) que sude. Debería de escoger actividades que sabe que puede continuar haciendo en el futuro. También calcule las calorías que quemó en cada actividad usando la Hoja de calorías y ejercicio o cualquier otro recurso.
- Cuente sus pasos durante 4 días esta semana y registre su promedio de pasos.
- Comparta y platique con su grupo de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana.
- Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

SIGUIENDO ADELANTE

LEA Y LLENE ESTA TARJETA DE HÁGASE MÁS SALUDABLE. DESPUÉS, TERMINE LA ACTIVIDAD DE CASA.

1. REFLEJO

¿Cómo le fue con la actividad de la semana pasada? ¿Pudo encontrar los 5 causas principales de estrés para usted y sus fuentes? Comparta sus experiencias con su grupo.

2. DESTACAR

Mirando hacia atrás, hemos hablado de cómo su cuerpo necesita todo lo siguiente para sentirse y trabajar lo mejor posible: (Rellene)

- **Prevención** – tomar decisiones saludables regularmente es la manera _____ y más fácil de mantenerse sano.
- **El ejercicio cardiovascular, el ejercicio de fortalecimiento y la flexibilidad** – tiene muchos beneficios incluyendo: el aumento de su metabolismo, fortalecer sus músculos y huesos, disminuir la probabilidad de _____, reducir de forma natural el estrés y mucho más.
- **Los nutrientes** – Consúmalos en las formas más saludables. Coma comidas _____ y evite o limite comidas procesadas. Leer las etiquetas de nutrición es una manera buena de mirar si una comida empaquetada es saludable.
- **Comidas procesadas limitadas** – Es muy fácil comer demasiadas _____, azúcar, sal y grasa al comer comidas rápidas, dulces y líquidos con sabor. Al sustituir algunas de estas comidas con opciones más saludables como el agua, las frutas y los vegetales, usted puede fácilmente reducir las calorías, azúcar, sal y grasa que come y aumentar su nutrición.
- **Azúcar agregada limitada** – Evite o limite la cantidad de azúcar agregada que come. El azúcar es naturalmente encontrado en algunas comidas como las frutas y los lácteos. Grandes cantidades, sin embargo, también son agregadas a comidas _____ para presévalas o añadir sabor. Leer la lista de ingredientes es la única manera de saber si el azúcar ha sido agregado a esa comida.

- **Dormir bien** – Su cuerpo _____ dormir bien por 7 a 8 horas cada noche. Además de ayudarlo a su cuerpo a sentirse y trabajar mejor durante el día, le ayuda a: reparar los músculos, mejorar la memoria, regular el hambre, balancear las hormonas y mucho más. Dormir lo suficiente pudiera ser el paso más fácil y mejor para ser saludable.
- **Manejar bien el estrés** – El estrés es una parte normal de la vida diaria, pero puede dañar su cuerpo y mente si no lo _____ correctamente. Encontrar una manera de manejar el estrés que le funcione a usted es importante, ya que puede bajar su riesgo de desarrollar problemas de salud a largo plazo como enfermedades del corazón, alzhéimer, depresión y mucho más.

3. EL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento no saludable puede ocurrir cuando usted no cuida su cuerpo. El envejecimiento no saludable puede significar: menos flexibilidad y fuerza, enfermedades del corazón, una inmunidad débil, desbalance de las hormonas, problemas de la visión, falta de energía, etc. Después de los 65 años, una salud mala puede limitar su habilidad de cuidarse a _____. Las tareas _____ como vestirse, usar el baño, caminar y alimentarse a sí mismo se pueden hacer difíciles.

4. RECUERDA

USTED tiene el papel más importante en mejorar su salud, y USTED es el(la) que más se beneficia cuando su salud mejora.

5. PREGUNTAS

- ¿Ha cambiado algunos hábitos de salud durante este programa?
- ¿Podrá mantener estos cambios después de que el programa haya acabado?
- ¿Qué es algo que quiere mejorar en su salud en el futuro cercano?
- ¿Cómo hará esto?

6. LA SOSTENIBILIDAD

Mientras usted continúa mejorando su salud haciendo cambios en su estilo de vida, poder _____ estos cambios como parte de su nuevo _____ será igual de importante. No se desilusione no mira cambios inmediatos en cómo se siente o mira. Los cambios ocurrirán despacio y se quedarán por _____ tiempo – lo cual es lo más importante. Es verdad, las personas saludables tienen vidas más largas y se sienten mejor en general. Así que ¡manténgase motivado(a)! Recuerde: ¡La parte más difícil es empezar! Ya que empiece una rutina saludable nueva, ¡solo tiene que seguir adelante! La mejor manera de mantener un estilo de vida más saludable es pensar regularmente en sus _____ y por qué son importantes para usted ¡Sea _____! Mirar su estilo de vida y asegurarse que está haciendo decisiones saludables debería de llegar a ser natural para usted. Por ejemplo, siempre debería de preguntarse a sí mismo: ¿Estoy leyendo las etiquetas de comida? ¿Estoy comiendo comidas limpias, frescas y naturales? ¿Estoy limitando mis porciones de comida? ¿Estoy limitando comidas dulces? ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio?



DISCUTA

- ¿Cómo determina usted si está viviendo una vida sana o no?
- ¿Qué lo(la) motiva a usted a continuar hacer cambios saludables en su estilo de vida?

7. COMO MANTENERSE MOTIVADO(A)

A veces, alcanzar una meta de salud puede ser difícil. Debajo hay algunas maneras de mantenerse motivado(a).

- **Tenga un plan claro y _____** de su meta y cómo planea alcanzarla. Por ejemplo, poniendo límites calóricos a sus comidas, haciendo un tiempo específico para hacer ejercicio, tener una hora para acostarse... Pregúntese a sí mismo: ¿Cuánto tiempo, dinero u otros recursos requerirá esto? ¿Cuáles son mis metas a corto y largo plazo? ¡Escriba todo esto!
- **Tenga un sistema de _____** (su pareja, amigo, papás, grupo de apoyo, etc.) con el que usted pueda hablar sobre sus metas y las barreras. Puede ser beneficioso si ellos(as) tienen las mismas metas que usted

- **Tenga un _____ y mentalidad positiva.** Mire cualquier barrera como experiencia que le ayudará a mejorar el plan de su meta. Pregúntese a sí mismo: ¿Cuáles barreras pienso yo que tendré para alcanzar mi meta? ¿Cómo las superaré?
- **Piense en sus _____** y cómo lo(la) están deteniendo. Imagine como será su vida si continua haciendo nada. ¿Cómo se sentirá?
- **Visualícese completamente alcanzando su meta.** ¿Cómo será? Imagínese a sí mismo en el futuro. ¿Qué estará comiendo? ¿Cómo estará haciendo ejercicio? ¿Cómo se sentirá?

8. ACTIVIDAD DE GRUPO

Piensen en 3 barreras para lograr sus metas que la mayoría de ustedes comparten. Pasen por las maneras diferentes de mantenerse motivado(a), y hablen de cómo harían esto en la vida real. ¡Sea lo más específico posible!

9. ACTIVIDAD DE CASA

- Pensando en su salud, ¿qué son 3 cosas que aun puede mejorar? Haga metas a corto y largo plazo. Piense en como logrará estas metas (¡Haga un plan de acción!) y por qué son importantes para usted.
- Invite a alguien a que le(la) acompañe en por lo menos una de estas metas (por ejemplo, alguien que irá a caminar con usted o alguien que lo(la) recordará que pare de comer después de un cierto tiempo).
- Cuente sus pasos durante 4 días esta semana y registre su promedio de pasos.
- Comparta y platique con su grupo de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana.
- Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

