

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

**Enfrente las situaciones que provocan acciones  
no saludables**

## Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables

### Tema central de la sesión

Aprender a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

### Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables.
- ▶ Explicar cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables que no los dejan alcanzar sus metas de comer saludable y hacer actividad física.
- ▶ Describir las situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables.
- ▶ Describir las situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física o inactividad.

### Consejos prácticos:

- ▶ Reflexionen rápidamente ante las situaciones comunes que vayan en contra de sus propósitos del día.
- ▶ Decidan qué es lo mejor para su salud y actúen en función de ello.


## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del Participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

# Programa


## Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.


- Bienvenida y repaso ..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- ¿Qué es una situación que provoca acciones no saludables?..... Página 8 ..... 8 min
- Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables..... Página 10 ..... 12 min
- Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables ..... Página 13 ..... 12 min
- Enfrentar situaciones que provocan la inactividad. ....Página 17 ..... 6 min
- Planear para tener éxito. .... Página 20 ..... 5 min
- Resumen y cierre. .... Página 23 ..... 5 min

**Total: 60 minutos**



## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo manejar situaciones, cosas o eventos que puedan provocar un proceso o un acontecimiento que los lleve a reaccionar automáticamente, muchas veces sin siquiera pensarlo. Estas cosas que los hacen reaccionar automáticamente son como “estímulos” que los llevan a actuar de tal forma que les impiden alcanzar las metas de comer saludablemente y hacer actividad física.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que hablamos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p>▶ <b>DECIR:</b> Hoy vamos a charlar de cómo enfrentar las situaciones comunes que provocan acciones no saludables que impiden que ustedes logren sus metas. Estas situaciones son comunes en su vida y ante ellas ustedes reaccionan de cierta manera, sin siquiera pensarlo.</p>

Notas al instructor	Objetivos
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Situaciones comunes que provocan acciones no saludables</p>	<p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables.</li> <li>■ Enfrentar situaciones comunes que provocan acciones no saludables, que no los dejan alcanzar sus metas de comer saludablemente y hacer actividad física.</li> <li>■ Situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables.</li> <li>■ Situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física.</li> </ul> <p>Por último, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que sigue.</p>
	<p><b>¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables? (8 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Hay ciertas situaciones comunes en la vida a las que ustedes se pueden acostumbrar a responder de un cierto modo, sin siquiera pensarlo. Pueden ser cosas que vean, huelan o sientan, y que los llevan a actuar de forma automática (sin pensar). También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones.</p> <p>Algunas de estas situaciones son beneficiosas. Por ejemplo, cuando sienten una quemadura en la piel, sueltan la olla caliente.</p>



Notas al instructor	¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables?
 <p><b>Escriba:</b> Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>Hay otras situaciones que son dañinas. Estas incluyen las que les impiden lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Marta acaba de enterarse que está en riesgo de diabetes tipo 2. Así que necesita cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física. Vamos a ver un día típico en su vida.</p> <p>Marta se levanta a las 5:30 a. m. para ir al trabajo. Lo primero que hace al llegar a la cocina es preparar café. El puro olor del café la despierta. Luego calienta un pan dulce para remojar en su café.</p> <p>Alrededor de las 3:00 p. m. ella vuelve a tener sueño. Entonces va a la máquina del café en la sala del personal. En la máquina vendedora, se compra otro pastelito para remojar en el café.</p> <p>Al llegar a casa en la noche, necesita relajarse después de un día estresante. Entonces se acurruca en el sofá y se pone a ver TV. Durante una pausa comercial, busca una bolsa de papitas fritas para picar y una cerveza.</p> <p>Repito, esto es lo que Marta hace casi todos los días.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué situaciones en la vida de Marta son hechos o momentos que provocan acciones no saludables?</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables?</b></p>
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunas respuestas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tener sueño estimula a Marta a tomar café. El café, a su vez, produce en ella ganas de comer algo que no es saludable, como un pastelito.</li> <li>■ Sentirse estresada incita a Marta a comer y beber algo que no es saludable, como papitas fritas y cervezas. También impulsa su deseo de acostarse en el sofá en lugar de hacer actividad física.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ustedes pueden tener algunas situaciones en su propia vida que les impiden lograr sus hábitos de buena alimentación y actividad física. Al terminar esta sesión, van a tener las herramientas que necesitan para prevenir esas situaciones o para reaccionar ante ellas de un modo saludable.</p>
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pedir a alguien que lea las siguientes sugerencias o léalas usted mismo.</p> <p>Comente brevemente si es necesario.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> El primer paso para enfrentar estas situaciones, es reconocerlas. Vamos a empezar hablando de la principal: nuestro acceso a la comida cuando hacemos las compras en el supermercado. Imagínense comprando en su supermercado favorito.</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué podría tentarlos a poner productos no saludables en el carrito del supermercado?</p>

**Notas al instructor**

↗ **HACER:** Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.



**Escriba:**

Las respuestas cortas del grupo. Deje espacio para soluciones.

Estímulo	Soluciones

Agregue soluciones a la lista de situaciones.

**Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables (12 minutos)**

Algunas respuestas pueden incluir:

- Tengo hambre.
- Me siento triste/ansioso/estresado/enojado.
- Está en oferta o tengo un cupón del producto.
- Se me antoja o parece tentador.
- Siempre lo compro.
- Es para mi esposo(a)/hijos/nietos.

▶ **DECIR:** Una vez que reconozcan estas situaciones que provocan hacer compras poco saludables, podrán manejarlas mejor.

🗣️ **CONVERSAR:** ¿De qué manera se pueden prevenir estas situaciones que provocan hacer compras poco saludables o reaccionar ante ellas de un modo más saludable?

↗ **HACER:** Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

**Tengo hambre.**

- Coman un refrigerio (snack) sano antes de ir al supermercado.

**Me siento triste, ansioso/estresado/enojado**

- Pospongan la compra hasta sentirse bien.
- Sean conscientes de sus sentimientos y traten de superarlos.

**Notas al instructor**

**Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables**

**Está rebajado o tengo un cupón del producto.**

- Busquen maneras de ahorrar dinero en productos saludables.

**Se me antoja o se ve tentador.**








- Aléjense de los pasillos tentadores de la tienda, como aquellos donde hay dulces, frituras y helados.
- Compren una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, una sola paleta helada en lugar de un paquete entero.
- Compren una opción más saludable. Hay que poner mucha atención a los datos de nutrición. No confiar solo en la palabra “saludable”.
- Recuerden que la meta de la tienda es lograr que ustedes compren.


**Siempre compro esto.**

- Compren con la lista en la mano y apéguese a la lista.
- ¡Acuérdense de que ahora ustedes están tomando decisiones más saludables!
- Prueben un supermercado diferente, como un puesto de venta en una granja o el mercado agrícola (*farmer's market*) de su localidad.

**Es para mi esposo(a)/hijos/nietos.**

- Demuestren su cariño de formas más saludables. Será mejor para ustedes y para ellos.

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables (12 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas cortas de los participantes.</p> <p>Deje espacio para las soluciones.</p> <p>Agregue soluciones a la lista de situaciones.</p>	<p> <b>DECIR:</b> Vamos a hablar de las situaciones que nos hacen comer en forma poco saludable.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué los impulsa a comer demasiado o a comer el tipo incorrecto de comida?</p> <p> <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tengo hambre.</li> <li>■ Me gusta picar esto mientras cocino/leo/veo TV.</li> <li>■ Me siento triste/ansioso/estresado/enojado.</li> <li>■ Estoy aburrido.</li> <li>■ Me siento solo.</li> <li>■ Esto se ve o huele tentador.</li> <li>■ Comer esto me trae buenos recuerdos.</li> <li>■ No quiero desperdiciar comida.</li> <li>■ Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio al salir del trabajo.</li> </ul> <p> <b>DECIR:</b> Una vez que reconozcan estas situaciones que los incita a comer comida no saludable, podrán superarlas con frecuencia.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden prevenir esas situaciones o reaccionar a ellas de forma saludable?</p> <p> <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p>

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables
<p>↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p><b>Tengo hambre.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Coman algo saludable. Comiencen con líquidos sin azúcar y fibra.</li> <li>■ No esperen a tener mucha hambre. Si lo hacen es más probable que terminen comiendo demasiado.</li> <li>■ Dejen de comer cuando se sientan llenos.</li> <li>■ Usen trucos que los ayuden a saber cuándo están llenos: midan las porciones de comida, usen platos pequeños y paquetes de porciones individuales, concéntrense en la comida y coman despacio.</li> </ul> <p><b>Me gusta picar esto mientras veo TV.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eviten comer directamente de paquetes o bolsas grandes. Sírvanse una sola porción y eso es todo.</li> <li>■ Tejan, pedaleen en la bicicleta fija, usen bandas de resistencia o levanten pesas en vez de estar comiendo al mirar TV.</li> <li>■ Mastiquen chicle sin azúcar. O piquen de algo que no tenga calorías, como apio.</li> <li>■ Vean menos TV.</li> <li>■ Coman solamente en la mesa del comedor/cocina.</li> </ul> <p><b>Me siento triste, ansioso/estresado/enojado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Encuentren formas de aliviar sus sentimientos que no sean comer: estírense, tomen un descanso, duerman lo suficiente, hagan cosas que les gusten, hagan ejercicios de relajación, hablen con un amigo(a), hagan actividad física.</li> </ul>

**Notas al instructor**

**Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables**

**Estoy aburrido.**

- Encuentren algo que hacer que no sea comer: den un paseo, lean un libro, corten el pasto o césped, vean una película.

**Me siento solo.**

- Contacten a los amigos o a la familia.
- Conozcan gente: tomen un curso, únanse a un equipo o club, hagan servicio voluntario.
- Busquen una mascota.

**Esto se ve o huele tentador.**

En casa:



- Tengan en casa una provisión de productos saludables que les gusten. Asegúrense de que estén a la vista y listos para comer. Por ejemplo, mantengan verduras cortadas en el refrigerador y una bandeja de frutas en la mesa.
- No tengan productos que no sean saludables.
- Mantengan los productos no saludables fuera de la vista o hagan que sea difícil alcanzarlos (por ejemplo, en una repisa alta).

En el trabajo:

- Eviten caminar cerca de las máquinas vendedoras y de la comida “gratis”.
- Mantengan algo para picar o refrigerios (*snacks*) saludables a la mano.

<b>Notas al instructor</b>	<b>Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables</b>
	<p>En eventos sociales como fiestas y reuniones familiares:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Coman algo ligero y saludable antes de ir al evento.</li><li>■ Lleven un plato con verduras.</li><li>■ Aléjense del bufé y de la mesa de bebidas.</li><li>■ Concéntrense en ser sociables y en conversar.</li><li>■ Usen platos pequeños.</li></ul> <p>En restaurantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Escojan restaurantes que tengan opciones saludables y meseros que acepten preferencias de comida.</li><li>■ Pidan una opción más saludable.</li><li>■ Coman una porción muy pequeña.</li><li>■ Compartan una porción con alguien más.</li><li>■ Lleven a la casa las sobras.</li></ul> <p><b>Comer esto me trae buenos recuerdos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Modifíquelo para que sea más saludable.</li><li>■ Sírvanse una porción muy pequeña.</li><li>■ Compartan la porción con alguien.</li><li>■ Creen nuevos recuerdos con platos saludables.</li></ul>



<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables</b></p>
	<p><b>No quiero desperdiciar comida.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cocinen cantidades más pequeñas.</li> <li>■ Guarden las sobras en el refrigerador o en el congelador.</li> <li>■ Acuérdense de que su salud es más importante que unos pocos mordiscos.</li> </ul> <p><b>Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio al salir del trabajo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tomen una ruta diferente para no pasar por la ventana del autoservicio.</li> <li>■ No coman en el carro.</li> <li>■ Compren una opción saludable.</li> </ul>
	<p><b>Enfrentar situaciones que provocan la inactividad (6 minutos)</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo. Dejar espacio para soluciones.</p> <p> <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora vamos a hablar de situaciones que provocan la inactividad.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> ¿Qué los lleva a estar sentados o recostados en vez de hacer actividad física?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estoy cansado.</li> <li>■ Me siento triste, estresado.</li> </ul>

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan la inactividad
<p>Agregue soluciones a la lista de situaciones.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Me duelen las articulaciones.</li> <li>■ Me duelen los pies.</li> <li>■ Siempre me acuesto en el sofá y veo TV después de cenar.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Una vez que hayan reconocido las situaciones que provocan la inactividad, podrán enfrentarlas y superarlas.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de un modo saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p><b>Estoy cansado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Duerman más horas.</li> <li>■ Tomen una siesta.</li> </ul> <p><b>Me siento triste/estresado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Encuentren maneras de aliviar sus sentimientos que no sean sentarse o acostarse: estírense, tomen un descanso, duerman lo suficiente, hagan cosas que les gusten, hagan ejercicios de relajación, hablen con un amigo(a), hagan actividad física.</li> </ul> <p><b>Me duelen las articulaciones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Encuentren formas de hacer actividad suave para sus articulaciones: naden, practiquen yoga o taichí.</li> </ul>

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan la inactividad
	<p><b>Me duelen los pies.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Encuentren formas de hacer actividad física suave para los pies: pedaleen en una bicicleta física, levanten pesas, naden, practiquen yoga.</li> </ul> <p><b>Disfruto viendo TV o videos; es más divertido que hacer actividad física.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pedaleen en una bicicleta fija, usen bandas de resistencia o levanten pesas mientras vean TV o videos.</li> <li>■ Encuentren una actividad física que les guste. Bailen, escalen, caminen con un amigo.</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> ¿Se acuerdan de Marta? Ella está durmiendo más ahora, así que ya no le da tanto sueño en el día. Pero todavía sigue tomando su café en la mañana y en la tarde. Sin embargo, en vez de pastelitos, come una manzana. En el trabajo, se mantiene lejos de las máquinas vendedoras. En su lugar, trae una manzana para picar. Sigue viendo TV para aliviar el estrés, pero pedalea en una bicicleta fija o levanta pesas mientras ve su programa favorito. Y mantiene verduras picadas para su refrigerio (snack) de la noche en lugar de papitas fritas y cerveza.</p>


Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre enfrentar situaciones que provocan acciones no saludables.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los problemas: describan claramente cuál es el problema, traten de descubrir lo que lo está causando.</li> <li>2. Encontrar soluciones: propongan o busquen soluciones para resolver el problema.</li> <li>3. Escoger las mejores opciones: elijan la mejor de las opciones de acuerdo al problema.</li> <li>4. Diseñar un plan de acción.</li> <li>5. Probarlo: ¡pongan a prueba el plan para resolver el problema!</li> </ol>


## Notas al instructor

## Planear para tener éxito


Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:

- Realista.
- Realizable.
- Específico.
- Flexible.
- Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.
- Divertido.

 **CONVERSAR:** ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?

 **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

<b>Notas al instructor</b>	<b>Resumen y cierre (5 minutos)</b>
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión.</p> <p>Hablamos de cómo hacer frente a situaciones que provocan o que les impiden lograr sus metas de alimentación saludable y actividad física. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Situaciones comunes que provocan hacer compras no saludables y hábitos de alimentación no saludables.</li><li>■ Situaciones que provocan la inactividad.</li><li>■ Cómo prevenir estas situaciones o reaccionar de forma saludable.</li></ul>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p><b>TAREA:</b></p> <p>Completar el material:</p> <p>“Mis situaciones que provocan acciones no saludables”.</p> <p>¿Qué hace que tengan ganas de hacer compras y que caigan en hábitos de alimentación que no son saludables?</p> <p>¿Qué les da ganas de sentarse o acostarse en vez de hacer actividad física?</p> <p>¿Y cómo pueden prevenir estas situaciones o hacerles frente de manera sana?</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Durante la próxima semana, por favor completen el material llamado “Mis situaciones que provocan acciones no saludables”. ¿Qué hace que tengan ganas de hacer compras y que caigan en hábitos de alimentación que no son saludables? ¿Qué les da ganas de sentarse o acostarse en vez de hacer actividad física?</p> <p>¿Y cómo pueden prevenir estas situaciones o hacerles frente de manera sana? Mírense a sí mismos de cerca y con honestidad. Su “Guía del participante” puede ayudarlos a encontrar patrones de conducta. La próxima sesión vamos a hablar de_____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue frente a los desencadenantes.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>