

Para apoyar debemos evitar las siguientes tentaciones:

No esconda la comida de las personas que están perdiendo peso: El o ella tal vez encuentren la comida y se sentirán mal.

No amenazar: El comportamiento se cambia con un toque suave, así que debemos ser “nice”

No evitar situaciones sociales por el peso de la persona: Si evitan estas situaciones, el auto estima de la persona bajara, y ellos le resentirán.

No esperar perfección o 100% mejoramiento: Los problemas del peso son cosa que la persona controla, pero no se curan. Habrán tiempos de miseria, subidas de peso y épocas de comer mucho. Los logros del individuo deben ser celebrados y sus desafíos deben ser enfrentados con compasión.

No criticar, castigar o reprimir: Estas acciones nunca ayudan, y tienen la tendencia de hacerle sentir peor a la persona que esta tratando de perder peso.

No sea la víctima o el mártir: El sobrepeso tiene muchas causas, que son psicológicos y fisiológicos. No es justo culpar al miembro de la familia que es gordo y sentirse victimizado. Apoyo y alentamiento hará mucho mas que culpa y vergüenza.

Podemos apoyar haciendo las siguientes cosas:

Mantener una actitud positiva: Eso es muy importante. No es fácil estar de buen humor cuando un programa dura meses y años. Un esfuerzo o sacrificio adicional de la familia puede hacer que la vida sea mucho más fácil para la persona que esta perdiendo peso.

Hablar con otros en la misma situación: El estar en una familia donde existe un problema del sobrepeso genera sentimientos fuertes de los miembros de la familia. A veces puede ayudar cuando uno habla con otras personas en la misma situación, y así se generan buenas ideas.

Mantener la familia y el hogar relajados: Esto permitirá que la persona que esta perdiendo peso pueda concentrarse en el trabajo de perder peso—cambiando sus hábitos de comer y de hacer ejercicios.

Ignora y personar faltas: La familia puede reaccionar de muchas maneras a los malos comportamientos de la persona que esta tratando de perder peso. La persona que quiere perder peso ya se siente mal por lo sucedido, así que mejor es personar y olvidar.

Preguntarle a la persona como usted puede ser de ayuda: Al preguntar, podemos aprender como ayudar. Los miembros de la familia a veces se sorprenden de lo que quiere su familiar.

Hacer ejercicios con la persona que esta perdiendo: Esta es una manera maravillosa de pasar tiempo junto. Aunque sea una caminata diaria, esto provee tiempo para hablar y puede ayudar la persona con su programa.

Desarrollar nuevos intereses con el familiar que quiere perder peso: Hay tantas cosas en esta vida para disfrutar que el desarrollar nuevos intereses les ayudara a todos. Personas que están perdiendo peso sienten que están empezando una nueva vida. Nuevas actividades pueden involucrar a la familia en este proceso.

