

Para los campeones del programa



Cuénteles a Otras Personas Sobre el Programa de Cambio de Estilo de Vida del DPP Nacional

Piense en amigos, familiares, compañeros de trabajo y otras personas que conozca, que puedan estar en riesgo de presentar diabetes tipo 2 y que podrían estar interesadas en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP). Las personas con sobrepeso, que tienen antecedentes familiares de diabetes tipo 2 o que no tienen una alimentación saludable ni realizan actividad física con regularidad serían algunos ejemplos. Encuentre al menos 5 o 10 minutos para compartir sus experiencias e historia con ellas.

- Tome una taza de café, converse sobre el programa durante la pausa del almuerzo o un evento familiar, o charle brevemente después de una reunión en la iglesia o una reunión social.
- Elija un momento en el que ninguno de los dos se sienta apresurado o distraído. Por ejemplo, evite hablar del programa mientras la otra persona está conduciendo, corriendo para buscar a un familiar o viendo deportes en la televisión.

Hablar con otras personas sobre [escriba el nombre de su programa] no tiene que ser complicado. Simplemente cuente su historia, comparta detalles del programa y dígasles dónde conseguir más información. Los consejos de este documento lo ayudarán a hacerlo.

- Sea positivo y realista sobre el programa y su experiencia. Evite quejarse de cualquier cosa.
- Sea espontáneo si le gusta serlo. Esto podría significar que empiece una conversación en la fila de la cafetería o en un café local.
- Si habla sobre las dificultades que enfrentó, asegúrese de comentar también sobre cómo las superó.
- Concéntrese en su propio comportamiento y por qué participó en el programa de cambio de estilo de vida.
- Si las otras personas ya están comiendo bien y haciendo actividad física, fomente estas actividades. Promueva el programa de cambio de estilo de vida como otra forma de ayudarlas a llevar una vida saludable.
- Hable sobre los eventos locales o los lugares que frecuenta. Esto confirmará que pertenece a la comunidad.

Sea un Oyente Activo

Cuando hable sobre el programa de cambio de estilo de vida con otras personas, escuche lo que ellas digan. ¿Qué preocupaciones o preguntas tienen?

Haga preguntas abiertas que no se puedan responder con una o dos palabras. Este enfoque lo ayudará a comprender mejor las necesidades y los valores de la otra persona en relación con la pérdida de peso, la alimentación, la actividad física y la prevención de la diabetes tipo 2. Entonces podrá adaptar lo que diga a lo que es más importante para esa persona.

Mientras la otra persona habla, demuéstrole que la está escuchando y que está interesado, realizando lo siguiente:

- Asienta con la cabeza.
- Mire a la persona a los ojos.
- Inclínese hacia adelante.
- Mantenga una expresión amistosa.
- Repita lo que haya dicho o dígalo de otra manera.

Maneje la Conversación

Todos esperamos que las personas estén interesadas en lo que decimos, hagan las preguntas adecuadas y reciban nuestros mensajes de manera positiva. Pero ¿y si no es así? A continuación, se incluyen algunos consejos para manejar situaciones complicadas comunes:

- No tiene que responder las preguntas que le parezcan muy personales. Simplemente diga que preferiría no hablar de eso.
- Remita todas las preguntas médicas al personal del programa. No trate de responderlas.
- En el caso de cualquier pregunta que no esté seguro de cómo responder, pregúntele al personal del programa. Acuérdesse de que usted es una prueba viviente de que el programa funciona. Si alguien duda sobre lo que usted le dice sobre el programa, hable con seguridad sobre su propia experiencia.
- Mantenga la conversación en el tema. Está bien que escuche sobre las experiencias de la otra persona, pero manténgase concentrado en su programa.
- Si alguien no desea saber sobre el programa, no lo tome como algo personal.

