

### Para los campeones del programa

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

#### Cuando Alguien Hace una Pregunta Que es Muy Personal

Si alguien pregunta sobre algo muy personal, no tiene que responder. Piense en redirigir la pregunta. Por ejemplo, pregúntele a la persona: "¿Qué haría usted en esa situación?" "¿De qué manera ha visto a otras personas manejar esa situación?"

O simplemente diga que la pregunta es muy personal y que preferiría no responderla; luego, siga con la conversación.

#### Cuando No Puede (o No Debe) Responder una Pregunta

No se espera que sepa cómo responder todas las preguntas. Además, nunca debe responder una pregunta sobre problemas médicos, como cuál es un buen nivel de azúcar en la sangre o si alguien con una determinada afección debería participar en el programa de cambio de estilo de vida. Remita todas las preguntas médicas al personal de su programa.

Si no se siente cómodo para responder una pregunta, pídale a un miembro del personal del programa que lo oriente.

#### Cómo Manejar a Quienes Tengan Dudas: Hable Desde Su Propia Experiencia

¡Usted es una prueba viviente de que el programa de cambio de estilo de vida puede funcionar! Pero algunas personas pueden dudar de que pueda ayudarlas a realizar los cambios necesarios para reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2. A estas personas, usted podría decirles:

- A mí y a otros como yo nos funcionó, por lo que hay buenas probabilidades de que funcione para usted.
- Estudios científicos han demostrado que el programa realmente funciona. Puede perder peso y bajar su riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- Hacer cambios de estilo de vida no es fácil, lo sé. Pero usted no los hará solo. Tendrá el apoyo de un instructor (de estilo de vida) y de otros participantes como yo.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

- Yo he enfrentado muchas dificultades en las que usted probablemente está pensando. Me complacería compartir con usted lo que a mí me funcionó.

## Cómo Mantener la Conversación en el Tema

Concéntrese en el programa de cambio de estilo de vida y en sus experiencias. Si la otra persona lleva la conversación hacia otra dirección, vuelva a hablar sobre su experiencia. Podría decir: "Eso es realmente interesante. Permítame que le cuente un poco más sobre cómo este programa me ayudó a encaminarme hacia un mejor estado de salud".

Escuche si otras personas comparten sus experiencias en otros programas generales de pérdida de peso. No diga nada negativo sobre esos programas. En lugar de eso, comparta o repita los aspectos positivos de su experiencia con el programa de cambio de estilo de vida.

Si la otra persona habla sobre sus problemas médicos, vuelva a mencionar los beneficios que su programa tiene para la salud. Por ejemplo, puede decir: "No sé mucho sobre esa afección. Pero sí sé que este programa puede ayudarlo a realizar cambios en su estilo de vida que mejoren su salud y que pueden prevenir la diabetes tipo 2".

## Cuándo Finalizar una Conversación

Algunas personas simplemente no quieren escuchar. Está bien. Agradézcales por su tiempo y finalice la conversación.

Si la persona quiere, dele un folleto sobre el programa y cuénteles sobre el sitio web del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes para que pueda buscar información más adelante, si cambia de opinión. Tal vez usted pueda hablarle sobre el programa de cambio de estilo de vida en el futuro o animarlo a que hable con el personal de su programa.

