

# 10 consejos principales para padres y madres de niños con diabetes tipo 2 (DT2) recién diagnosticada



## 1 No busque culpables.

- No culpe a su hijo por comer demasiada comida chatarra ni por mirar demasiada televisión.
- No se enfoque en el pasado. Trabaje con su familia junto al educador en diabetes y el equipo de atención de la diabetes para hacer cambios de estilo de vida enfocados en la familia y seguir adelante.

## 2 Incorpore cambios saludables en su estilo de vida.

- Una dieta balanceada con el control de las porciones y un aumento de la actividad física son la mejor medicina. Su educador en diabetes puede ayudar a elaborar un plan que funcione para su hijo.

## 3 Los cambios duraderos son fundamentales.

- La diabetes es una afección para toda la vida. Los cambios a corto plazo son un paso en la dirección correcta, pero concéntrese en mantenerse saludable a la larga.
- Siga reuniéndose con su educador en diabetes y con el equipo de atención de la diabetes.

## 4 Un paso a la vez.

- Los cambios de estilo de vida importantes pueden ser todo un desafío.
- Fíjese metas pequeñas y alcanzables para sí mismo y siga trabajando en pos de dichas metas.
- Su equipo de atención de la diabetes puede ayudarlo a fijar y a alcanzar estas metas realistas.

## 5 Se adaptará a su nueva normalidad.

- Al principio, el nuevo diagnóstico puede ser chocante. Tardará un tiempo en adaptarse a su nueva vida con diabetes.
- Es importante que continúe participando en las mismas actividades que hacía antes del diagnóstico de su hijo y que su hijo no se sienta diferente a sus compañeros.
- La tecnología es una amiga. No tema aprender a usarla. Si tiene preguntas, hable con su educador en diabetes o su equipo de atención de la diabetes.

## 6

### **Concéntrense en la unidad familiar.**

- Esta situación involucra a toda su familia. Si toda la familia hace cambios, es más probable que su hijo también los haga.
- Los niños necesitan la supervisión y el apoyo de otros miembros de la familia al tomar medicamentos y hacer cambios de estilo de vida.
- Busque amigos con hijos que hayan salido adelante con DT2 de manera exitosa y observe cómo se manejaron para mantenerse sanos física y mentalmente.

## 7

### **El apoyo y el estímulo son fundamentales.**

- Un nuevo diagnóstico de diabetes es algo muy difícil de aceptar. No hay problema si se siente abrumado. Recuerde que no está solo en esto.
- Reúnase con un educador en diabetes que lo ayude a lograr objetivos seguros y saludables. No tema hacerle preguntas: será su aliado número uno.
- Las comunidades de apoyo en línea pueden ser recursos maravillosos si se usan correctamente. Preste atención a quién está brindando la información, la fuente de la cual proviene y cómo podría afectar a su hijo. Consulte siempre a su educador en diabetes o al equipo de atención de la diabetes antes de hacer cambios en su plan de atención. Recuerde que todas las personas son diferentes y que lo que funciona para una persona podría o no funcionar para su hijo. Obtenga más información en [DiabetesEducator.org/PeerSupport](https://DiabetesEducator.org/PeerSupport).

## 8

### **Fortalezca a su hijo.**

- Es su hijo quien vive con diabetes, aliéntelo a defenderse en la escuela y en el entorno de atención médica.
- Pida a su hijo que haga sus propios aportes en las citas de control de la diabetes.
- Su hijo necesita su apoyo; manténgase involucrado durante todo el proceso.

## 9

### **Diviértanse un poco.**

- Inviten a amigos a cocinar en vez de salir a comer.
- Prueben comidas y actividades nuevas.
- Haga que su hijo pruebe un nuevo deporte o una nueva actividad después de la escuela.
- Busque un ejercicio que le guste, como bailar, e invite a toda la familia.

## 10

### **No olvide la salud mental.**

- La depresión causada por la diabetes es algo real. Es normal sentirse estresado por la diabetes y buscar apoyo para la salud mental.
- Si le preocupa algo sobre usted mismo o sobre su hijo, obtenga apoyo para la salud mental. Pida una remisión a su educador en diabetes o a su equipo de atención de la diabetes.