

## 5 Anota tus dudas y preocupaciones.

Con el estrés que se vive en los primeros momentos tras el debut, puedes tener dificultad para memorizar y pensar con claridad. Escribir tus dudas y preocupaciones ayuda a organizarte mejor mentalmente y poder buscar la información y/o recursos que vayan necesitando.



## 6 Resuelve tus dudas a través de fuentes fiables:

Profesionales cualificados, asociación de pacientes, recursos de internet<sup>2</sup>, manuales, etc.

## 7 Toma los errores como oportunidad de aprendizaje.

Nos vamos a equivocar y en lugar de juzgarnos por ello, hemos de tomar los errores como una oportunidad para analizar lo sucedido y aprender.

## 8 Adopta un papel de "observador".

Trata de ver las cifras de glucemia como datos de los que aprender y no con los que juzgarte. En lugar de hablar de cifras "buenas" o "malas", es más útil hablar en términos más neutros emocionalmente: "alto", "normal" o "bajo".

## 9 Entiende la relación con los profesionales como una relación de equipo

Donde se persigue ir capacitando a la familia para manejar la diabetes con la mayor **autonomía y calidad de vida** posible. Es importante que haya respeto mutuo, sinceridad y comunicación fluida. No dudes en preguntar todas tus dudas y exponer lo que necesitas de ellos.

AUTOR:  
Elsa Espinosa Pozuelo  
Psicóloga sanitaria de la ADT

FECHA DE EDICIÓN:  
Septiembre 2017

PARA CUALQUIER DUDA CONTACTA CON:



www.diabetenerife.org  
info@diabetenerife.org  
📞 922 253 906

Búscanos en:

📘 ADT Asociación para la Diabetes de Tenerife  
🐦 @diabetenerife  
📷 adt\_diabetenerife

SEDE LA LAGUNA

C/ Santiago Cuadrado 7

Horario:

Lunes a Jueves de 16 a 19 h. / Martes y Viernes de 10 a 13 h.

SEDE LOS REALEJOS

Centro de Atención Integral a Personas con Discapacidad  
C San Isidro, s/n (frente a urgencias).

Horario:

Martes de 16 a 19h. / Jueves de 10 a 13 h.

SEDE GRANADILLA DE ABONA

Centro Cultural San Isidro  
C/ La Hoyita, 6

Horario:

Lunes de 16 a 19 h. / Viernes de 10 a 13 h.

<sup>1</sup> Para contactar con el Grupo de Apoyo de la ADT, contacta con nosotros a través de mail: [trabajosocial@diabetenerife.org](mailto:trabajosocial@diabetenerife.org) o llama al 922253906

<sup>2</sup> [www.diabeweb.com](http://www.diabeweb.com): portal de referencia y con aval científico sobre recursos web, apps y blogs sobre diabetes)

# Mi hijo tiene diabetes tipo 1 ¿Ahora qué?



El diagnóstico de la diabetes tipo 1 en un niño suele presentarse de forma repentina y supone para la familia un importante impacto emocional. En los primeros momentos hay confusión, miedo, rabia, incertidumbre...esto suele acompañarse de un sentimiento de pérdida, donde impera la idea de que ya nada volverá a ser como antes.



La buena noticia es que el malestar de esta etapa inicial puede ir superándose hasta llegar a aceptar la diabetes como una condición con la que se puede vivir disfrutando de una vida plena y satisfactoria y, en ciertos aspectos, incluso mejor que antes (incorporar más hábitos saludables, hacer nuevos amigos, ser más organizado, probar nuevos alimentos, comenzar a practicar un nuevo deporte, etc.)

### ¿Qué pueden hacer los padres en los primeros momentos?

Es importante aceptar que es normal sentirnos mal y que necesitamos un tiempo para “encajar” la noticia. Mientras vamos asumiendo esta nueva situación hemos de ser conscientes de que la actitud que adoptemos los padres determina en gran medida la forma en la que los hijos van a aceptar la diabetes. En este sentido, es clave transmitir a nuestros hijos la mayor serenidad y ánimo posibles.

A continuación presentamos ideas que pueden ayudar:

#### 1 Cultiva pensamientos que te ayuden a afrontar esta situación:

- Es normal sentirme así
- Con el tiempo lo podremos llevar mejor
- La diabetes no va a impedirnos disfrutar de la vida
- Aunque de momento no se cura, hay formas de controlarla
- Vamos a poder con esto

#### 2 Adopta una actitud positiva:

##### Toma el control de la Diabetes como un reto, no como una amenaza

Céntrate en “**QUÉ PUEDO HACER**” para afrontar lo mejor posible esta etapa. No pierdas energías en preguntas sin respuesta como “Por qué nos ha sucedido esto”.

##### Mira el lado positivo:

- Existe mucha investigación e información sobre la diabetes
- Hay tratamiento y cada vez más recursos para controlarla
- No impide el desarrollo personal ni académico
- Podemos tener una vida más saludable toda la familia

#### 3 Busca apoyo profesional y emocional.

##### Apoyo profesional:

La atención a la diabetes debe ser integral y multidisciplinar. Los profesionales han de capacitar a la familia para ir manejando la diabetes adecuadamente desde una perspectiva biopsicosocial.

Además del papel fundamental del pediatra o endocrinólogo (según edad del menor) y del educador terapéutico en diabetes, es importante el asesoramiento psicosocial que puede ofrecer el trabajador social y el psicólogo.

##### Apoyo emocional:

Es muy positivo contar con personas que nos escuchen de forma activa, sin juzgarnos y con las que podamos desahogarnos y recibir ánimo y apoyo.

Este tipo de apoyo puedes encontrarlo, además de en la familia y amigos, en la Asociación de pacientes. Aquí podrás conocer a otras familias que ya han superado esos momentos del debut y podrás entender mejor cómo se sienten y mostrarte cómo ellos viven su día a día con diabetes<sup>1</sup>.

#### 4 Escucha a tu hijo y valida lo que siente.

Facilita en tu hijo que exprese cómo se siente, lo que piensa y qué le preocupa. Apóyalo y ayúdalo a gestionar sus emociones. Si no te sientes preparado para esto, busca asesoramiento profesional.