

10 COSAS QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A LA FAMILIA DE UN NIÑO CON DIABETES.

(Espinosa, E- psicóloga sanitaria.; Martín, J.- trabajadora social, noviembre 2016)

1.- **ESTAR AHÍ.** *Me hubiera ayudado escuchar algo como esto: “Entiendo que están pasando por un momento muy duro, quiero que sepan que estoy aquí para lo que necesiten”.*

2.- **NO QUITAR IMPORTANCIA A LA DIABETES.** *Sé que a veces creemos que ayudamos diciendo cosas como que hay enfermedades más graves, o que la diabetes hoy en día no es un problema. Cuando le restas importancia, siento que no me comprendes y no me das la oportunidad de expresarte mi dolor, mis preocupaciones.*

3.- **ESCUCHAR MÁS QUE HABLAR.** *Antes de darme consejos o comparar mi situación con la tuya o la de otros, escúchame con atención, pregúntame con interés.*

4.- **VALIDAR MIS PREOCUPACIONES Y SENTIMIENTOS.** *Respeto lo que siento. Dame la oportunidad de hablar y expresar cómo me siento sin ser juzgado ni interrumpido.*

5.- **ANTES DE AYUDAR, PREGUNTAR SI PUEDES AYUDAR Y CÓMO HACERLO.** *Saber que quieres ayudarme ya es un apoyo. Si me preguntas cómo hacerlo, me das la posibilidad de pensar y de obtener lo que verdaderamente necesito o me ayudaría de ti.*

6.- **ESTAR BIEN INFORMADO.** *Para disfrutar de la vida teniendo la diabetes bajo control es indispensable que el entorno esté informado. Por ejemplo, me da mucha seguridad que sepas qué es una bajada y una subida de azúcar y cómo actuar ante ella.*

7.- NO MUESTRES ALARMA O MIEDO ANTE PRUEBA DE GLUCEMIA O INYECCIÓN DE INSULINA. *La prueba de glucemia, la inyección de insulina o el manejo de la bomba de insulina forman parte esencial del tratamiento, si el niño observa miedo, preocupación o alarma es probable que rechace llevarlos a cabo delante de otros y esto dificultaría su control y su adaptación a la DM.*

8.- NORMALIZAR. *No trates al niño de forma distinta a como lo hacías antes del diagnóstico. Si lo invitabas a tu casa a dormir o lo llevabas al cine, cumpleaños, etc. aprende cómo se maneja la diabetes en esas situaciones. No hay que ser un experto, sólo seguir unas indicaciones que puedes aprender y llevar por escrito.*

9.- CAMBIAR “ES DIABÉTICO” POR “TIENE DIABETES”. *Para un niño no es lo mismo “ser diabético” que “tener diabetes”. En la primera expresión, la enfermedad define a su persona, en la segunda, la acompaña. Los niños con diabetes son, ante todo, niños con las mismas características que el resto, la diabetes forma parte de ellos pero no los debe definir.*

10.- NO MUESTRES PENA, MOTÍVAME. *Cuando escucho cosas como “pobrecito” no ayudas al niño a creer en su fuerza y su potencial. En la vida hay problemas, este es uno de tantos y puede ser un reto para superarse día a día. En lugar de transmitirle pena, dale ánimos para seguir creciendo.*

