

8 Busca formas de obtener apoyo:

Si cuentas con apoyo, te sentirás mejor y eso repercutirá positivamente en tu vida en general. Si cuidas, cuídate.

Por ejemplo, puedes preparar a familiares para que se queden con tu hijo/a mientras te tomas un descanso, practicas un hobby, sales a tomar un café... Tendrás más ánimo para continuar con los cuidados y le darás a tu hijo/a la posibilidad de disfrutar momentos con otras personas significativas sin depender de ti.

Puede ser de gran ayuda, contactar con otros progenitores de niños/as con diabetes que puedan entender mejor lo que estás viviendo. Algunas asociaciones de pacientes como la ADT, cuentan padres y madres con formación adecuada para prestar un apoyo positivo.

Si necesitas ayuda profesional, no dudes en pedirla en el centro sanitario y/o en la Asociación para la Diabetes.



Fuente:

<https://www.diabetesselfmanagement.com/aboutdiabetes/kidsdiabetes/extinguishing-burnout/>

Autora:

Elsa Espinosa Pozuelo
Psicóloga sanitaria
Coach de salud de la Asociación para la diabetes de Tenerife

Fecha revisión: Septiembre 2020.



Estrategias para evitar
el **burnout**
o **agotamiento psicológico**,
en los progenitores de
menores con diabetes



www.diabetenerife.org • info@diabetenerife.org

📞 922 253 906

BÚSCANOS EN:

- 📘 ADT Asociación para la Diabetes de Tenerife
- 🐦 @diabetenerife
- 📷 adt_diabetenerife



