

# 10 cosas que puedes hacer para ayudar a la familia de menores con diabetes

Elaborado por: Elsa Espinosa , psicóloga sanitaria y Jessica Martín, trabajadora social.  
Febrero 2022

## OFRECER APOYO

Siempre ayuda escuchar algo como esto:  
*"Entiendo que están pasando por un momento muy duro, quiero que sepan que estoy aquí para lo que necesiten".*

## VALIDAR LAS PREOCUPACIONES Y SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

Respetar lo que los demás sienten. Da la oportunidad de que hablen y expresen cómo se sienten sin juicios ni interrupciones.

## ANTES DE AYUDAR, PREGUNTAR SI PUEDES AYUDAR Y CÓMO HACERLO

Saber que quieres ayudar ya es un apoyo. Si preguntas cómo hacerlo, das la posibilidad de que te pidan lo que verdaderamente necesitan de ti.

## NO MUESTRES ALARMA ANTE EL MANEJO DE LA DIABETES

La prueba de glucemia, la inyección de insulina o el manejo de la bomba de insulina forman parte esencial del tratamiento. Si el niño o niña observa miedo, preocupación o alarma, es probable que rechace llevarlos a cabo delante de otras personas, y esto dificultaría su manejo y adaptación a la diabetes.

## NO MUESTRES PENA

Escuchar un "pobrecito/a", no ayuda a la persona 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 en el día a día. En lugar de transmitirle pena, dale ánimos para seguir creciendo.

## NO QUITAR IMPORTANCIA A LA DIABETES

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, las familias se sienten incomprendidas y no les das la oportunidad de expresar el dolor o las preocupaciones.

## ESCUCHAR MÁS QUE HABLAR

Antes de dar consejos o comparar una situación con otra, escucha con atención, pregunta con interés.

## ESTAR BIEN INFORMADO

Para disfrutar de la vida llevando un buen manejo de la diabetes, es indispensable que el entorno esté informado. Por ejemplo, sabiendo qué es una bajada y una subida de azúcar y cómo actuar ante ella.

## NORMALIZAR

No trates al/la menor de forma distinta a como lo hacías antes del diagnóstico, no dejes de invitarlo a casa, al cine o a los cumpleaños. Lo ideal es aprender a manejar la diabetes en ese tipo de situaciones para seguir realizándolas con normalidad.

## CAMBIA "DIABÉTICO/A" POR "TIENE DIABETES"

Para un niño/a no es lo mismo "ser diabético" que "tener diabetes". La primera expresión, la enfermedad define a su persona, en la segunda, lo acompaña. Los niños/as con diabetes son, ante todo, menores con las mismas características que el resto, la diabetes forma parte de ellos pero no los debe definir.

