

IDEAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TUS PROGENITORES Y FAMILIARES ADULTOS



Comparte cómo te sientes respecto a tu diabetes.

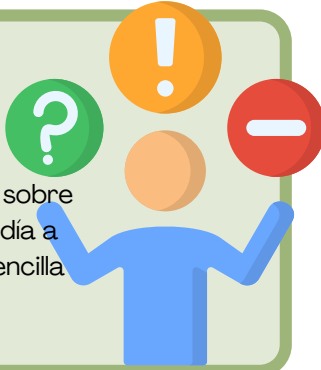
Esto ayudará a tus familiares a entenderte mejor.



Busca un momento adecuado para hablar.

Que sea tranquilo y puedan estar relajad@s y sin distracciones.

Explica tus necesidades y preocupaciones sobre tu diabetes en el día a día, de manera sencilla y directa.



Escucha atentamente sus preocupaciones.

Muestra interés y trata de entender sus puntos de vista, del mismo modo que te gustaría que ell@s lo hicieran contigo.



Ponles al día, si lo necesitan.

A veces, no están completamente informad@s sobre la diabetes. Muéstrales información y recursos que les ayuden a comprenderla mejor.

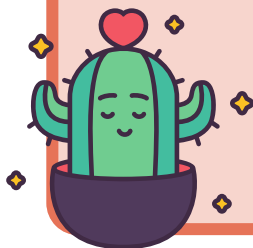


Expícales en qué y cómo quieres que te ayuden en lo relacionado con tu diabetes. Qué cosas te ayudan y qué no.

IDEAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TUS PROGENITORES Y FAMILIARES ADULTOS



Sé paciente. A veces, l@s adult@s pueden no entender de inmediato. Ten paciencia y dales tiempo para procesar la información.



Pide ayuda si la necesitas.

No dudes en hacerlo cuando te sientas abrumad@. Es normal sentirse así a veces. Esto puede fortalecer la relación y mostrar que valoras su ayuda.

Comparte tus logros en el manejo de la diabetes.

Por pequeños que sean, también es bueno compartir lo positivo.



ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE

www.diabetenerife.org

922 25 39 06 - 672 14 58 81

info@diabetenerife.org

Sede La Laguna - Sede Granadilla - Sede Los Realejos