



More Wit and Wisdom for kids with diabetes
(and their parents)

Tus padres y tu diabetes

Prepárate para emprender un viaje increíble. Es un viaje hacia uno de los lugares más oscuros y de mayor miedo que te puedas imaginar. Lleno de formas extraterrestres, sombras inquietantes y laberintos interminables.

Introdúctete dentro del cerebro de un adulto.

¿Por qué se te ocurriría ir allí? Bueno, para bien o para mal, la manera en la que los adultos piensan influye en la vida de los niños. Eso es especialmente cierto si eres un niño que tiene diabetes. Y si sabes cómo piensan los adultos y por qué actúan de la forma en la que lo hacen, puedes hacer que tu viaje con la diabetes y los adultos sea mucho más fácil para ti.

Así que vayamos a explorar.

El valle de las mil preguntas

Antes de que llegues demasiado lejos, detente y escucha:

"¿Deberías estar comiendo eso?"

"¿Hiciste ejercicio hoy?"

"Vas a asegurarte de estar en casa a tiempo para la cena, ¿no es cierto?"

"¿Ya pusiste esas tabletas de glucosa en tu mochila?"

"¿Es necesario que comas cada vez que vas al centro comercial?"

"¿Estás haciendo tus chequeos de la sangre cuando debes hacerlos?"

"¿No estás yendo demasiado al baño?"

"¡No me interesa lo que hacen los otros niños!"

¿Te resulta familiar? Las palabras pueden ser diferentes, pero casi todos los niños que le hacen frente a la diabetes escuchan preguntas como éstas.

Es suficiente como para volverte loco.

Pero esas preguntas – o al menos la preocupación que las acompaña – puede ayudar a mantenerte sano, hasta puede mantenerte vivo.

A veces los adultos se enojan o se enojan acerca de la diabetes. Cuando esto ocurre, pueden sobrepasarse con la cantidad de preguntas. Recuerda que tú no eres el motivo de su enojo— es la diabetes.

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a pasar por el valle:

- ★ Contesta las preguntas, aunque pienses que son estúpidas. Tu persona adulta puede tener buenas razones para preguntar. Además, contestar es la salida más rápida. Muestra que eres responsable y tal

vez haga que dejen de hacerte tantas preguntas.

- ★ No discutas.
- ★ Haz preguntas. Muestra que estás interesado en aprender sobre la diabetes y en mantenerte sano.
- ★ Pregúntate, “¿Por qué me están haciendo esta pregunta?” Podrías iniciar un diálogo con tus padres haciéndoles una pregunta cuidadosa. Esto podría ayudarles a que te digan lo que realmente están pensando. Por ejemplo, podrían decir, “Te pregunto si controlaste tu azúcar en la sangre porque me preocupa que”
- ★ Pide permiso para ingresar en un "chat room" en línea donde puedas hablar con niños que están pasando por algunas de las mismas cosas que tú. Coloca un mensaje en el panel de la Wizdom Round Table en el www.diabetes.org/wizdom

El bosque de todos los que se preocupan

Aun cuando tú seas la única persona en tu familia que tenga diabetes, no eres la única persona que tiene que hacerle frente.

De hecho, el día que el doctor te dijo que tenías diabetes, cambiaron las vidas de todos a quienes conoces. Especialmente las vidas de las personas que están más cerca de ti, que viven en la misma casa o apartamento que tú.

Las cosas por las cuales tus padres, padres adoptivos, abuelos, hermanos y hermanas nunca se preocuparon antes se volvieron importantes cuando contrajiste diabetes. Cosas como lo que estás comiendo, cómo estás de activo, o cuánto estás creciendo, se volvieron más importantes que nunca.

Antes de que sigamos adelante en nuestro viaje, pongámonos de acuerdo en una cosa: **¡a nadie le gusta la diabetes!** Pero aun así todos en tu familia deben hacerle frente.

Para ti, hacerle frente a la diabetes quiere decir mantenerla bajo control cuidando lo que comes, estando activo, controlando la sangre y orina y tomando tu medicina.

De alguna manera, los padres y la familia tienen un trabajo más duro que el tuyo. No pueden comer las cosas correctas por ti o tomar la medicina en el momento correcto. Ellos confían en **ti** pero no en la diabetes. Les asusta. Como no pueden hacerle frente en tu lugar, hacen preguntas – muchas preguntas.

¿Por qué se preocupan?

Hay un montón de respuestas a esta pregunta. La más grande respuesta es la más simple: te quieren. Se preocupan por ti. No quieren que te pase nada malo.

Muchos padres se sienten culpables cuando su hijo o hija contrae diabetes. Piensan que es su culpa. Eso no es verdad. Nadie sabe con seguridad qué causa la diabetes.

¿Alguna vez se ha lastimado un amigo o un animal tuyo, y aunque no era tu culpa, te sentiste mal porque no podías hacer nada para que dejara de dolerle? Así se sienten los padres. La mayoría haría cualquier cosa para evitar que tuvieras diabetes. Pero no hay nada que puedan hacer. Y para mucha gente, ese sentimiento es peor que tener diabetes ellos mismos.

Esta es otra razón por la cual los adultos se preocupan tanto sobre tu diabetes: es su trabajo. Bueno, la

diabetes no es realmente su trabajo, pero mantenerte seguro y sano lo es. Asegurarse de que tienes un techo sobre tu cabeza, alimentos sobre la mesa y ropa para vestirse son cosas en las que piensan los adultos sólo porque son adultos. Depende de ellos mantenerte seguro y sano. Por eso, cuando el doctor les dijo que tenías diabetes, se ocuparon de hacer su trabajo – cuidarte ayudándote a mantener tu diabetes bajo control.

Otra cosa a tener en cuenta es que los niños y los padres piensan diferente. Es un hecho: los niños en general se concentran más en el aquí y ahora— lo que importa **hoy**. Los padres, por otra parte, tienden a pensar más en tu futuro—qué tipo de trabajo tendrás, evitar las complicaciones de la diabetes, etc.

Para ayudarte a moverte en el Bosque:

- ★ Piensa en las cosas que tus padres están haciendo **bien**. ¿Qué hacen que te haga sentir bien?
- ★ Cuando las preguntas te estén volviendo loco recuerda que te las están preguntando porque quieren que estés sano.
- ★ Alienta a tus padres a que llamen a la American Diabetes Association para ver si hay grupos de apoyo para padres de niños con diabetes.
- ★ Cuanto más compartas con tus padres, tanto más confiarán en ti, y más entenderán que estás haciendo lo más que puedes.
- ★ Es posible que tus padres también quieran encontrar un "chat room" en línea. Uno para padres de niños con diabetes.
- ★ Si las cosas se pusieran muy mal, intenta este ejercicio simple: Siéntate con ellos y di algo como por ejemplo,

“Cuando ustedes _____, yo siento _____” Por ejemplo, “Cuando ustedes siguen preguntándome si me he controlado, yo siento que no tienen confianza en mí.” Es una forma saludable de abrir las líneas de comunicación.

- ★ Aquí va otro ejercicio simple para intentar: Escríbanse cartas unos a otros. El tema podría ser "Cómo me hace sentir la diabetes," "Lo que más me frustra de la diabetes," o tal vez "Lo que desearía que mi mamá y mi papá supieran sobre mi diabetes y yo" y "Lo que desearía que mi hijo/a supiera sobre diabetes."

El accidentado camino de los cambios de humor

¿Sientes lo mismo acerca de la diabetes día tras día? Probablemente no. Si eres como la mayoría de las personas con diabetes, algunos días son mejores que otros. Algunos días todo va muy bien, comes lo correcto, corres y juegas. ¡Ni siquiera parece que tengas diabetes!

Otros días simplemente son lo opuesto. Te sientes miserable. Parece que tu azúcar en la sangre sube hasta el techo sólo con pensar en comida. No sientes deseos de hacer nada, especialmente controlar la glucosa en la sangre o montar en bicicleta.

Los adultos en tu vida también tienen esos días. Días buenos, y días realmente horribles. A veces, estarán en la cima del mundo, confiando en que tú controles tu diabetes. Otros días, se convertirán en completos cascarrabias. Nada podrá ponerlos contentos. Nada de lo que haces

estará bien. (O al menos eso es lo que parecerá.)

¿Entonces, por qué están ellos tan enojados contigo? Podría ser que no estén de ningún modo enojados contigo. Podría ser que estén enojados con la diabetes. Tiene que ver más con todas las cosas que quisieran hacer para ayudarte con tu diabetes (principalmente librarte de ella), pero no pueden. Eso es suficiente para poner cascarrabias a cualquiera. O triste. O frustrado.

Para ayudar a suavizar los golpes en el ánimo:

- ★ Anota tu azúcar en la sangre cada vez que lo controles. Observa para ver si cómo te sientes, concuerda con las altas y bajas de tus controles de sangre. Trabaja con tu equipo médico para equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y tus estados de ánimo.
- ★ Habla con tus padres acerca de los descubrimientos que haces cuando anotas tus controles de la sangre. Si ellos pueden ayudarte a descubrir algo o ven que has descubierto algo, podrían no sentirse cascarrabias, tristes o enojados tan a menudo.
- ★ Trata de decirle a tus padres cómo te sientes. Por ejemplo, "Me siento _____ porque mi azúcar en la sangre es _____." Esto no resolverá el problema (el azúcar en la sangre), pero ayudará a tus padres a ver tu punto de vista.

La Tierra de ti

Hasta ahora, este viaje a través del cerebro ha sido bastante fácil para ti. Todas las preguntas locas y la mayoría de las cosas estúpidas han venido de los adultos.

Pero ¿qué sucede cuando comes algo que sabes que no debes, te olvidas de chequear tu sangre, o simplemente no te

cuidas de la mejor forma? Lo que sucede es que pruebas que eres humano. Y en lugar de acusarte a ti mismo, debes admitir que cometiste un error y tratar de hacerlo mejor.

A veces es difícil para los padres entender todo eso. Recuerda, ellos quieren que estés sano, y que te vaya bien con tu diabetes. Ellos podrían ver un error como un paso hacia atrás.

En momentos como esos es importante para ti y los adultos recordar que la diabetes dura toda la vida. Vas a cometer errores, y tendrás algunos días mejores que otros. Lo importante es que aprendas de una manera que te permita tener más días buenos que malos.

Para convertirte en rey o reina de tu Tierra:

- ★ Habla con tus padres o adultos acerca de esos momentos. Déjalos saber que entiendes que fue un error y diles lo que aprendiste. Recuérdales lo difícil que la diabetes puede ser para ti y diles cómo te sientes acerca de no hacer todo correctamente. Pero recuerda, tú estás a cargo de tu diabetes. Si piensas que necesitas un descanso, habla de eso con tus padres. Es posible que puedas encontrar maneras de compartir el cuidado de la diabetes un poco más durante algún tiempo. Aprende de los malos momentos y disfruta de los buenos.
- ★ Habla con tu doctor acerca de lo que debes hacer cuando te olvidas de chequear tu sangre, cuando comes mucho, o cuando haces cualquier otra cosa que pueda ser riesgosa. Comparte con tus padres o adultos lo que aprendes. Haz una

lista de cosas que puedan salir mal, y compárala con una lista de lo que harías si cualquiera de ellas sucediera.

La cima del Monte Confianza

Esto es lo más importante que puedes aprender en este viaje: lo que los padres quieren realmente es que tu diabetes esté controlada para que puedas seguir estando sano.

Dependiendo de tu edad y de cuánto tiempo hace que tienes diabetes, tus adultos probablemente tengan mucho que decir acerca de lo que haces, cuándo comes y cómo vives. Pero a medida que creces, y logras más experiencia en cuidar de ti mismo, tus padres comenzarán a dejarte que tomes más y más decisiones. Mostrándoles que puedes cuidar de ti mismo y tomar buenas decisiones les dice que pueden tener confianza en ti para hacerle frente a tu diabetes.

Tus padres probablemente no te dejen tomar decisiones propias tan rápido como tu crees que deben. Es posible que nunca dejen de preguntar al menos unas cuantas preguntas acerca de cómo estás haciendo tu control. Y siempre se inquietarán porque siempre estarán preocupados.

Para alcanzar la cima de la montaña:

- ★ Habla con tus padres acerca de qué lugares y situaciones los asusta más. Luego trabaja con ellos para ver si pueden llegar a un acuerdo sobre normas o cómo resolver un problema particular. Por ejemplo, si tus adultos están preocupados acerca de que te quedes a pasar la noche en casa de un amigo, háblalo. Averigua cuándo y qué vas a comer, donde estarán tus tabletas de glucosa y tus tiras de prueba, y qué información puedes

compartir con la mamá o el papá de tu amigo.

- ★ Coméntales qué lugares y situaciones te asustan más y deja que ellos te ayuden a buscar las normas. Tu honestidad les ayudará a tenerte aún más confianza para cuidarte a ti mismo.

Darle sentido a este largo viaje

Los viajes son difíciles de planear y realizarlos produce cansancio. Pero al final siempre deberían ser divertidos. Ya sea tu viaje a través del cerebro de un adulto o a través de la vida con tu diabetes. Aprender sobre las cosas y hacer planes te ayudará a entender a tus adultos, y a ayudarles a entenderte. Y aunque siempre será "tu diabetes," siempre tendrás alguna gente magnífica que te ayude en el camino. Piensa en ello. Luego habla con tus adultos y emprende el camino de la buena salud.

Para saber más:

- ★ **Wizdom:** Si aún no lo tienes, consigue el kit de la American Diabetes Association Wizdom™.

Es gratis para niños con diabetes, así que consigue permiso de tu padre/ madre o tutor y llama hoy mismo al
1-800-DIABETES (800-342-2383).

- ★ **Youth Zone (Zona Joven):** Conéctate con nuestro sitio Web en el www.diabetes.org, o visita el nuevo sitio Web de ADA Wizdom Youth Zone™ sólo para niños y adolescentes con diabetes—www.diabetes.org/wizdom
- ★ **Libros en línea:** Puedes leer un montón de libros de ADA en

nuestro sitio Web. Ve a store.diabetes.org y haz clic en la tecla que dice "Read It. (Léelo)" Si no tienes una computadora en tu casa, consulta en tu biblioteca local, centro comunitario, YMCA, o Boys & Girls Club.

- ★ Revistas: **Diabetes Forecast (Pronóstico de la Diabetes)** es una revista mensual para gente con diabetes y sus familias. Es gratis para miembros de la American Diabetes Association. Hazte socio hoy llamándonos al 800-DIABETES.
- ★ Quieres más Wizdom? Tenemos artículos sobre temas escolares, discriminación, y sobre padres, y hay más por salir. Llámanos al 1.800.DIABETES y te los enviaremos.
- ★ Dale una mano a tus padres: Invítalos a consultar en línea nuestros foros

para padres. Diles que vayan a nuestro sitio Web en el diabetes.org. Luego deben hacer clic en "**Community and Resources (Comunidad y Recursos)**," luego "**Community Forums (Foros de la Comunidad)**."

- ★ ¿Preguntas o comentarios? ¿Nos quieres decir como te va? Envíanos un e-mail al wizdom@diabetes.org

