

MANUAL DE ETIQUETA PARA PADRES DE ADOLESCENTES CON DIABETES

07

Recognize that I am never going to be perfect with my diabetes care, no matter how much you want this.

I know it can make you nervous when you see a high blood sugar reading or notice that I haven't made the best food choice, but let's get real. No one can manage diabetes perfectly. I'll do my best (and yes, maybe I need to do even better), but I also need to have a life.

08

Don't limit my activities based on diabetes.

If you do, people may see me as fragile, sick, or think something is wrong with me. I can do anything those without diabetes can do, though it may require some creative problem solving. Sports, sleepovers, traveling, and parties are all things that can be done safely. Support me in figuring out a way to make it all possible.

09

Don't be the food police.

Yes, I make choices that you don't like (and sometimes aren't so smart). But trying to control what I eat isn't going to help. Instead, I'll just do my best to avoid you when I eat. Remember that good diabetes control is doable even if you don't eat healthy stuff all the time.

A SPECIAL NOTE TO PARENTS: Being a parent to a teen with diabetes can be a tough, frustrating job. You must walk a difficult path between taking good care of your teen while also encouraging independence. You need to care, but not care too much.

We hope this card will give you and your teen some new ideas about how to survive diabetes together. No need to follow all of these etiquette points, and give yourself a pat on the back if you are doing any of them!

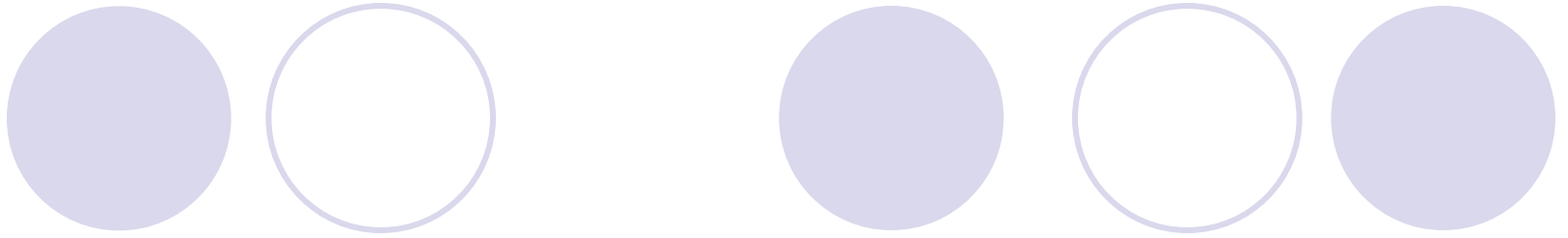
Let this be the start of a conversation, a new beginning for you and your teen.

To learn more, please visit us at www.behavioraldiabetes.org



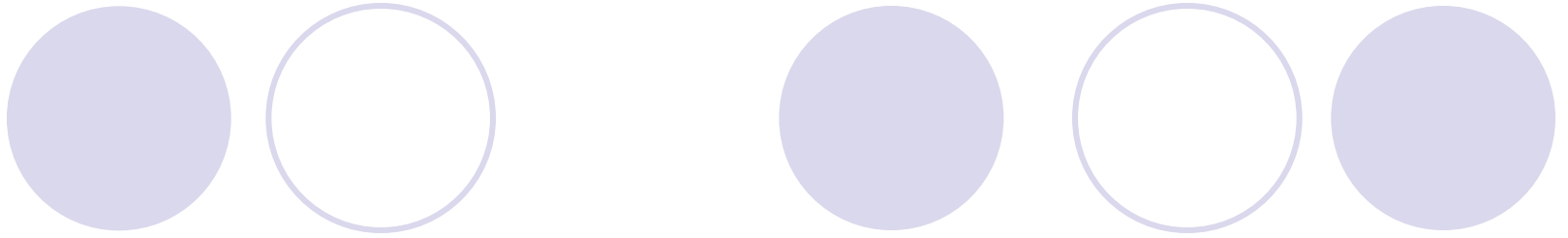
PO Box 101860 • San Diego, CA 92110
619-444-8881 • 760-954-2192 fax
© 2007 Behavioral Diabetes Institute.
All Rights Reserved.





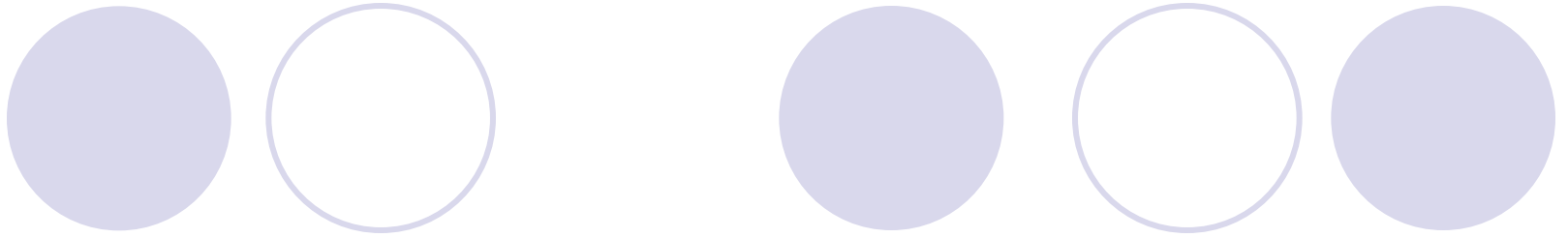
1.- Deja de asustarme con estadísticas sobre diabetes.

Me has dicho un millón de veces que los niveles elevados de glucosa en sangre durante muchos años pueden perjudicarme. Entiendo que estés asustado y quieras lo mejor para mi, pero molestarme con las complicaciones solo hace que no quiera ponerte más atención. Si necesito motivación debe ser algo que sea importante para mí en este momento, no al final del camino.



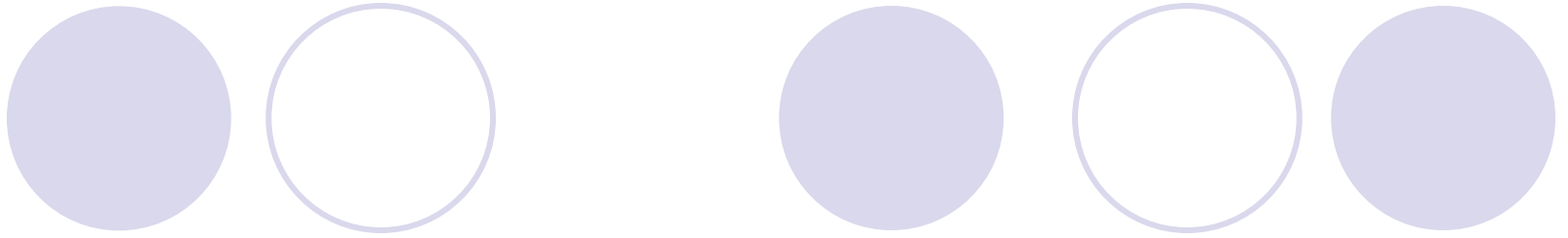
2.- Cuando mi nivel de glucosa en sangre es elevado no asumas que hice algo tonto (incluso si quizá sí lo hice).

Puede ser difícil de creer pero algunas veces en verdad no es mi culpa. Los niveles de glucosa pueden enloquecer aún cuando haces todo correctamente. En vez de agobiarme preguntando por qué está tan alto (que puede no tener explicación) o qué fue lo que hice mal, averigüemos cómo solucionarlo ahora.



3.- Por favor reconoce cuando hago algo bien, no sólo cuando cometo errores.

Quizá no lo notes, pero cuidar de mi diabetes implica mucho trabajo duro. Y no es divertido. Quizá mi glucosa no sea perfecta, pero hay un montón de cosas que hago bien todos los días solo para seguir con vida. Una palmada por las cosas que hago bien sería maravillosa.



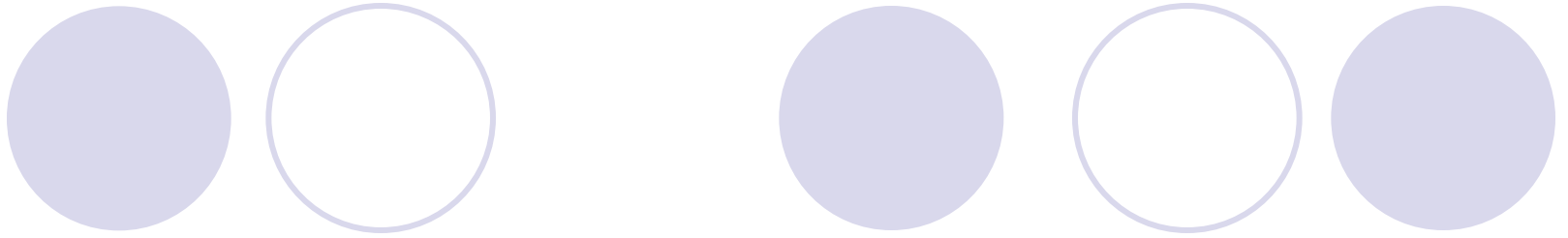
4.- No estés todo el tiempo detrás de mí recordándome cosas sobre mi diabetes, pero tampoco me dejes completamente solo.

Sé que este es un balance difícil. No quiero ser molestado constantemente acerca de lo que debería estar haciendo. Necesito manejar mi diabetes por mi cuenta. Aún así, odio admitirlo, pero me da gusto saber que si te necesito estarás ahí. Tratemos de acordar aquellas cosas en las que puedes confiar que yo me cuidaré por mi cuenta y aquellas en las que necesito que te involucres.



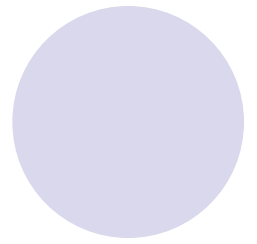
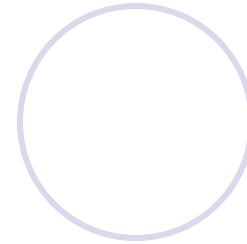
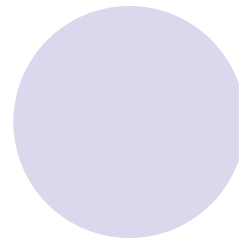
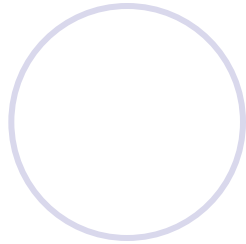
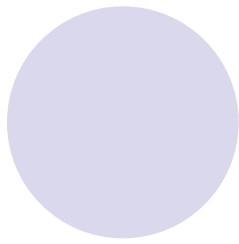
5.- Haz un esfuerzo por comprender la diabetes desde mi punto de vista.

Si tú no tienes diabetes es imposible que sepas por lo que estoy pasando. La realidad es que la diabetes es injusta, inconveniente, requiere de mucho trabajo y apesta. No necesitas animarme y decirme que “podría ser peor”. No trates de arreglarlo, en lugar de eso sólo escúchame cuando necesite desahogarme o quejarme.



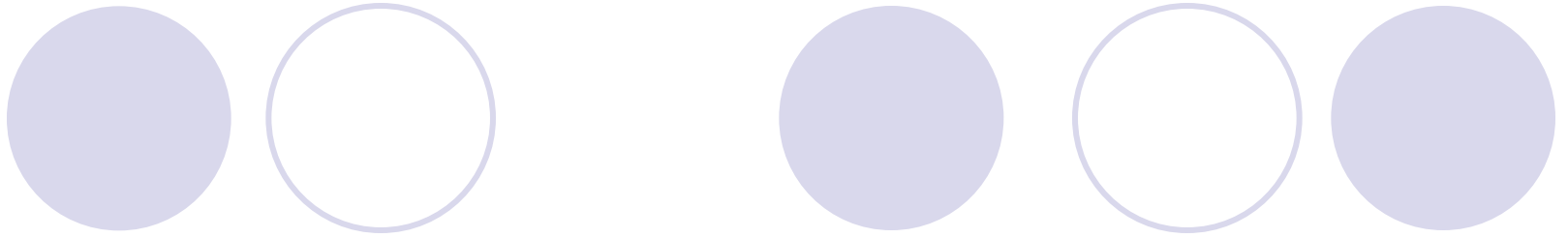
6.- No le digas a todo el mundo acerca de mi diabetes, especialmente cuando apenas los conoces.

¿Tienes una idea de lo vergonzoso que es esto?
Sé que tu intención es buena, pero mi objetivo es encajar no adherirme. No todo el mundo tiene por qué saber sobre mi diabetes, dame la oportunidad de compartir con las personas sobre mi diabetes cuándo yo esté listo para hacerlo.



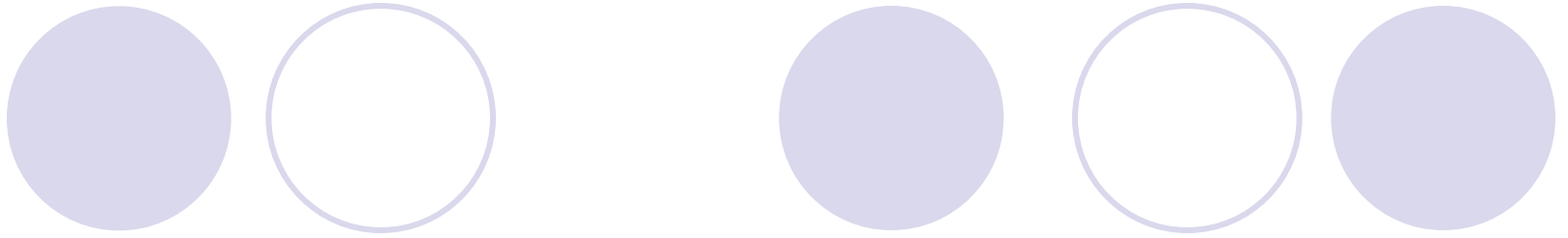
7.- Reconoce que nunca voy a ser perfecto en el control de mi diabetes, no importa cuánto te gustaría que así fuera.

Sé que te pones nervioso cuando ves una lectura de glucosa elevada o cuando te das cuenta de que no hice la mejor elección en mi comida. Pero seamos realistas, nadie puede manejar su diabetes a la perfección. Hago mi mejor esfuerzo (y si quizá puedo hacerlo todavía mejor) Pero también necesito tener una vida.



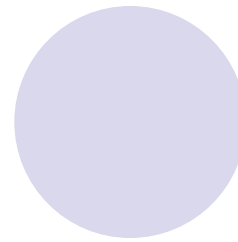
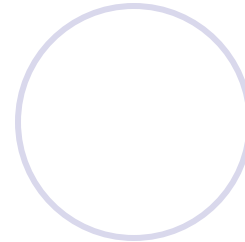
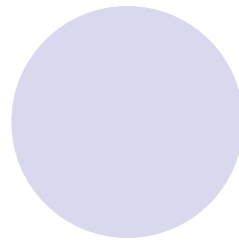
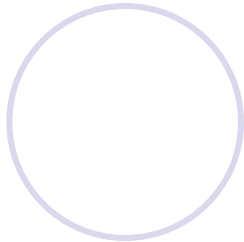
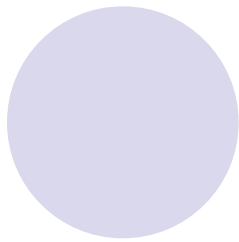
8.- No limites mis actividades con base en mi diabetes.

Si lo haces, las personas pueden creer que soy frágil, enfermo o tener una idea equivocada sobre mí. Puedo hacer todo lo que alguien sin diabetes puede hacer, incluso cuando requiere un poco de creatividad extra para resolver algunos problemas. Deportes, quedarme a dormir en casa de amigos, viajes y fiestas son cosas que puedo hacer con seguridad. Apóyame para encontrar la manera de hacerlo posible.



9.- No seas el policía de la comida.

Si, hago elecciones que no te gustan (y algunas veces no son muy inteligentes). Pero tratar de controlar lo que como no va a ayudar, en lugar de eso voy a tratar de evitarte cada vez que como algo. Recuerda que el buen control de la diabetes es alcanzable, incluso cuando no como cosas saludables todo el tiempo.



<http://behavioraldiabetesinstitute.org/downloads/Teen-Etiquette-for-parents.pdf>

07

Recognize that I am never going to be perfect with my diabetes care, no matter how much you want this.

I know it can make you nervous when you see a high blood sugar reading or notice that I haven't made the best food choice, but let's get real. No one can manage diabetes perfectly. I'll do my best (and yes, maybe I need to do even better), but I also need to have a life.

08

Don't limit my activities based on diabetes.

If you do, people may see me as fragile, sick, or think something is wrong with me. I can do anything those without diabetes can do, though it may require some creative problem solving. Sports, sleepovers, traveling, and parties are all things that can be done safely. Support me in figuring out a way to make it all possible.

09

Don't be the food police.

Yes, I make choices that you don't like (and sometimes aren't so smart). But trying to control what I eat isn't going to help; instead I'll just do my best to avoid you when I eat. Remember that good diabetes control is doable even if you don't eat healthy stuff all the time.

A SPECIAL NOTE TO PARENTS: Being a parent to a teen with diabetes can be a tough, frustrating job. You must walk a difficult path between taking good care of your teen while also encouraging independence. You need to care, but not care too much.

We hope this card will give you and your teen some new ideas about how to survive diabetes together. No need to follow all of these etiquette points, and give yourself a pat on the back if you are doing any of them!

Let this be the start of a conversation, a new beginning for you and your teen.

To learn more, please visit us at www.behavioraldiabetes.org



BEHAVIORAL
DIABETES
INSTITUTE

PO Box 321886 - San Diego, CA 92132
619-416-4553 - 760-942-0700 fax
© 2007 Behavioral Diabetes Institute.
All Rights Reserved.

diabetes
etiquette
for parents

WHAT YOUR TEEN
WOULD LIKE YOU TO KNOW



BEHAVIORAL
DIABETES
INSTITUTE