

La vida con diabetes Cómo trabajar juntos

Mantenerse activo puede ser difícil. Hacer que tu familia se mantenga activa contigo puede ayudarte a lograr tus metas de actividad. Si hay alguien con quien puedes realizar actividad física, será más fácil mantenerte activo. Mantenerse activos juntos puede ser divertido.

A continuación hay algunas maneras en que tú y tu familia pueden divertirse y sentirse sanos:

- ▶ Caminen o anden en bicicleta en tu vecindario
- ▶ Toquen música y bailen
- ▶ Saquen a pasear al perro de la familia
- ▶ Únanse al gimnasio local y hagan ejercicio juntos
- ▶ Naden o caminen en la piscina

Meta de ejercicio familiar:

Repasa la lección 3 del manual para obtener más información.



Elegir comidas saludables es importante para toda la familia. Comer los mismos tipos de alimentos saludables que elige su hijo le ayudará a no sentirse diferente. Comer juntos es una manera fantástica de compartir momentos especiales del día.

A continuación se encuentran algunos consejos para la hora de las comidas familiares:

- ▶ Nunca uses la comida como recompensa.
- ▶ Trata de no comer cuando te encuentres enfadado o aburrido. En vez de eso, comparte tus sentimientos con tu familia para que ellos te ayuden.
- ▶ Apóyense mutuamente. Establezcan metas para comer juntos o para hacer elecciones saludables de alimentos.

Repasa la lección 4 del manual para obtener más información acerca de opciones saludables.



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

La vida con diabetes

Cómo trabajar juntos

Tu familia puede ayudarte en los altibajos del manejo de la diabetes. Hacer reuniones familiares puede dar a tu familia la oportunidad de escuchar lo que piensas y sientes, aprender a escuchar a los demás y ayudar a los miembros de la familia a sentirse importantes y amados. Escoge una hora para reunirse una vez a la semana. Además, brinda a todos los miembros de la familia tiempo para hablar sobre sus inquietudes y sentimientos.

A continuación hay algunos consejos para la comunicación familiar:

- ▶ Comparte tus sentimientos, pero no sermonees.
- ▶ Trata a tu familia con un amor y respeto incondicionales.
- ▶ No culpes a los demás.
- ▶ Olvida las discusiones pasadas.
- ▶ Resuelvan todas las discusiones antes de abandonar la sala.
- ▶ No se den por vencidos.

¿Te parece que tú y tu familia quieran probar esto?

Repasa la lección 6 del manual para obtener más información.