

La vida con diabetes Cómo trabajar juntos

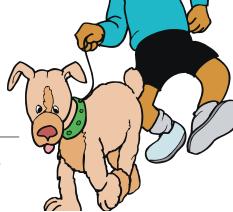
Mantenerse activo puede ser difícil. Hacer que tu familia se mantenga activa contigo puede ayudarte a lograr tus metas de actividad. Si hay alguien con quien puedes realizar actividad física, será más fácil mantenerte activo. Mantenerse activos juntos puede ser divertido.

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.

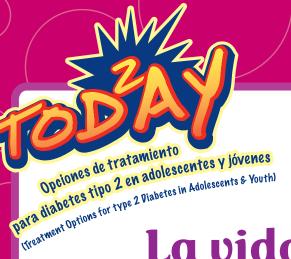


Elegir comidas saludables es importante para toda la familia. Comer los mismos tipos de alimentos saludables que elige su hijo le ayudará a no sentirse diferente. Comer juntos es una manera fantástica de compartir momentos especiales del día.

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.



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.