

### **1.- ¿Cómo deben los padres explicarle a un menor que tiene diabetes?**

Para poder explicarle a un niño que posee diabetes es importante adecuarse a la edad de ellos, poder acoplarse a su lenguaje y a su manera de entender las cosas. Desde esta perspectiva, la explicación debe ser entendible y clara para el niño, no con lenguajes técnicos porque no van a entender, ni tampoco con temor, pues la primera impresión del niño va a ser que significa algo peligroso para su vida. Es importante, con todas las complicaciones que implica la diabetes tanto en el cambio de hábitos en el niño, como también en toda la familia, que se les refleje como una manera distinta de vivir la vida, no como mejor o peor, sino que distinta. Es importante explicarles que en la primera etapa van a sentir muchos cambios en su cuerpo, pero que posteriormente se van a sentir mucho mejor, y que para eso hay que hacer algunas acciones que les permita sentirse mejor, como tomar algunos remedios, no comer algunos alimentos y potenciar otros. En la medida que uno como padre pueda transmitirle a su hijo que más que una enfermedad, la diabetes es una forma distinta de vida, el como el niño recepcionará la respuesta será más integrada y no como una información amenazante, más aún considerando que la capacidad de adaptación de los niños es mayor que en los adultos. De esta forma, poder incentivarlo a llevar una vida activa y saludable resulta mucho más gratificante que el pensarlo como una enfermedad esclavizante.

### **2.- ¿De qué forma puede afectar al niño si los padres demuestran miedo o nerviosismo?**

Los niños absorben las emociones de los padres, en general si le transmiten miedo o nerviosismo, el niño comenzará a tener la misma sensación y, más aún, comenzarán a visualizar la diabetes como algo ajeno y peligroso para ellos. Por lo mismo es indispensable que los padres puedan expresarle al niño que más que una enfermedad, la diabetes pasa a formar parte de su vida.

### **3.- ¿Qué importancia tiene la comunicación padres e hijos?**

La comunicación permite que el niño pueda entender qué significa su enfermedad, que importancia tiene el autocuidado, qué acciones concretas implican el cuidarse, qué consecuencias tiene el no cuidarse, cuáles son los síntomas que pueden experimentar y las acciones que deben ejercer. Es importante que los niños sepan porqué no pueden comer ciertos alimentos y porqué hay niños que sí lo pueden hacer, porqué deben aplicarse la insulina, etc.

### **4.- Hay niños que tienen diabetes desde que tienen 1 año, ¿a qué edad corresponde explicarles que están enfermos?**

Al año de edad, los niños aun no comprenden el lenguaje de los adultos, y en general, expresan lo que sienten a través de acciones. En este sentido, creo que es importante comenzar a explicarles a los niños cuando ingresan al colegio, pues es en ese momento donde deben enfrentarse a sus pares y emerge la sensación de sentirse diferentes.

### **5.- ¿Puede esta enfermedad traer repercusiones psicológicas en la vida de un menor?**

Si los padres y las figuras cercanas al niño trabajan la enfermedad como algo que es parte de la vida, como algo que los acompañará, y logran en conjunto ejercer acciones que les permitan encontrarle un nuevo sentido a los nuevos hábitos adquiridos no deberían existir repercusiones. Sí esto no ocurre, sí podrían existir repercusiones como un nivel mayor de estrés y episodios depresivos, asociados al temor y al sentirse distinto a sus pares. Es importante transmitir, que es una forma diferente de vida y que eso no implica que no puedan disfrutar de las cosas que todos los niños hacen como jugar, hacer deporte, etc., el foco está puesto en que los cuidados son mayores. La paciencia y el amor de sus familiares cercanos es fundamental, así como también el apoyo de las redes cercanas como los profesores.

## **6.- Podrías dar algunos tips para los padres en cuando a ¿qué conducta deben tener cuando tienen un hijo diabético?**

Es importante que los padres puedan interiorizarse respecto a la enfermedad y a las acciones que requieren para cuidarlos, esto implica cómo aplicar las inyecciones de insulina, a qué se refieren los conceptos de hipoglucemia, hiperglucemia, qué alimentos deben consumir, cuáles no y en qué cantidades. Actualmente el mercado ofrece muchas alternativas para las personas con enfermedades como la diabetes. Una buena manera es poder crear comidas entretenidas de manera de que los niños se sientan atraídos con esta nueva forma de vida.

Poder manejar sus emociones y pensamientos, no abrumarse. Poder trabajar con esas emociones de manera de no transmitir eso a sus hijos.

Poder crear, en conjunto, las nuevas dinámicas que reinarán en el hogar, de manera que esto sea conocido por todos los integrantes.

Acompañarse del equipo de profesionales y también, una buena idea es poder compartir con otras familias que están viviendo la misma situación. El sentirse identificados con padres que están experimentando las mismas emociones, que se sienten igual de abrumados, preocupados o nerviosos, ayuda a poder generar en conjunto nuevas estrategias de afrontamiento.

Ser optimista y transmitirle eso a sus hijos, enfrentar las situaciones con fortaleza, con claridad dentro de la familia, y entender la diabetes no como una enfermedad, sino que como una condición de vida. El pensarlo de esa forma alivia y abre los caminos para un mejor enfrentamiento.

**Nombre completo: María Jesús Muñoz Acevedo**

**Profesión: Psicóloga Clínica**

**Lugar de trabajo: Alma Urbana: Un nuevo concepto en psicoterapia.**

**N. de Contacto: 75410979; mail: mariajesus@almaurbana.cl**