

# MANEJO DE SITUACIONES SOCIALES

al vivir con diabetes

## ¡ LA “ POLICÍA DE ALIMENTOS” PUEDE ESTAR EN TODAS PARTES!

- Estas personas aparentemente bien intencionadas puede cuestionar cada uno de tus movimientos cuando se trata de tus elecciones de comida: “¿Debes comer esto?” o te motivan a comer lo que quieras ya que “¡no te hará daño solo esta vez!”

### Presión social:

- Parece que todos tienen un amigo, pariente, o colega que trata de convencerles de comer las comidas que no quieren o tomar alcohol excesivamente. Esto puede dificultar las cosas pero hay algunas cosas que puedes hacer:

Si...	Podrías...	Mis experiencias pasadas y/o mi plan para el futuro.
...alguien que no sabe que padeces diabetes continúa presionándote sobre la comida en una situación social,	...considera decirle. Si decides decirle, debes estar preparado para responder algunas preguntas que la persona podría tener. Algunas personas encuentran las situaciones sociales más fáciles cuando las otras personas saben sobre su diabetes.	
...la persona ya sabe y continua comportándose de esta manera,	... considera tomarte el tiempo para explicar un poco más sobre la diabetes y la manera en que escoges manejarla, probablemente es porque no entiende lo que ‘tener diabetes’ realmente significa. Trata de recordar que las personas se comportan de esta manera porque simplemente no entiende o no sabe cómo responder.	
...no quieres decir a otros que tienes diabetes,	...transige o di no amablemente. Por ejemplo, si estás siendo presionado a comer un pastel que no quieres, puedes tratar de decir “Se ve muy bien pero ya estoy lleno, ¿puedo tener un pedazo pequeño?” o toma el pedazo dado y come un poco. Si decides mantenerte firme y dices ‘no’, trata de mantenerlo corto, decisivo, y positivo. Saber cómo decir ‘no’ es una habilidad útil para tener en todos los aspectos de la vida.	

# MANEJO DE SITUACIONES SOCIALES

al vivir con diabetes

Policía de alimentos:

- Por otro lado están los bien-hechores que tienen buenas intenciones, que saben que padeces diabetes y han hecho tus hábitos dietéticos su asunto. Aún más desafortunado es el hecho de que sus razonamientos son incorrectos. Aquí hay algunas cosas puedes intentar:

Si.....	Puedes....	Mis experiencias pasadas y/o mi plan para el futuro.
...encuentras personas que controlan tus opciones de comida,	...trata de tener paciencia para explicar el asunto tranquilamente y aliviar sus preocupaciones. Trata de no ser demasiado severo contigo mismo y con otras personas. Recuerde que estos comentarios son usualmente resultado de la ignorancia y las intenciones buenas.	
...dice algo como, "Deberías estar comiendo mermelada? Está llena de azúcar,"	...responde con, "No te preocupes, he hablado con mi nutrióloga y ella mencionó que la mermelada de fresa realmente tiene un índice glucémico bajo. Está bien para mi tener un poco en mi pan tostado".  O  ...menciona que conocemos más sobre la diabetes ahora y el azúcar no tiene que ser excluido de la dieta de una persona con diabetes. Puedes ofrecer darles información sobre esto si está interesado en aprender más.	

- No podemos controlar lo que otros dicen y piensan pero al responder apropiadamente, podemos evitar muchas emociones negativas.