

Hablando con Familia y Amigos

¿Cómo consigues el apoyo que necesitas?

1 Educa a tu familia y amigos sobre la diabetes.



2 Decide qué, cuándo, y cómo quieres ese apoyo.



3 Di a tu familia y amigos lo que necesitas. Pídeles ayuda directamente y enséñales cómo darla.



El Papel de tu Familia / tus Amigos



- Comprender la diabetes
- Escuchar lo que piensas y sientes
- Apoyarte o participar en hacer decisiones saludables (por ejemplo, comer comidas más saludables contigo)

¿Qué puedo decir a mi familia y amigos?



1

Ten paciencia y expectativas realistas sobre mis niveles de azúcar en la sangre

- No puedo controlar mis niveles de azúcar en la sangre todo el tiempo aun cuando sigo mi plan de cuidado de la diabetes.

2

Evita culpar

- Por favor no me regañes, eso solo va a herir mis sentimientos y llevar a discusiones y conflicto.
- ¡Mejor enfócate en solucionar el problema!
- A veces, solo necesito un abrazo o alguien que me escuche y empatice conmigo
- Lidiar con la diabetes es difícil y hago mi mejor esfuerzo.

3

Pregunta qué necesito

- Puedes pensar que estás apoyándome pero puede no ser el tipo de apoyo que necesito.
- Déjame decirte cómo puedes apoyarme

Hablando con Familia y Amigos

¿Cómo consigues el apoyo que necesitas?

¿Qué quiero decir a mi familia / mis amigos?

Escribe ideas de algunas cosas que te gustaría decir a tu familia y/o amigos sobre tus experiencias, necesidades y cómo quieres ser apoyado.

