

PLANIFICANDO PARA EL HOGAR



PLANIFICANDO PARA EL HOGAR

A continuación te señalamos un listado de los utensilios que debes tener a mano en la casa:

- Medidor de nivel de azúcar.
- Tiras.
- Lancetas.
- Tiras para examinar cetonas.
- Alcohol.
- Insulina.
- Jeringuillas.

QUE EDAD TIENES?

A continuación te señalamos algunas características típicas de los niños y algunas sugerencias de como ayudar a niños de diferentes edades a manejar la diabetes.



Infancia (0-2 años)

Características:

- Crecimiento bastante rápido.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Relaciones de confianza con los padres.



Cosas que puedes hacer:

- Ajustar el programa de insulina alrededor de los patrones de alimentación cuando sea posible.
- Trata de tener todos los utensilios a mano antes de medir el azúcar.
- Usa el juego como herramienta de aprendizaje.
- Coloca horarios para los chequeos de azúcar y las inyecciones. Debes ser consistente, hasta niños tan pequeños pueden aprender como manipular y evitar situaciones como las inyecciones.
- Provee un ambiente confortable para las mediciones. Piensa en los métodos que te funcionan para calmar a tu hijo, como masajes y cantarle.

(2 a 3 años)

Características:

- Puede participar del proceso ayudando a tener los instrumentos listos.
- Busca el apoyo de los padres aunque también tratarán de probar los límites.
- Puede tener disminución en el apetito y hábitos alimenticios peculiares.
- Tiene patrones de sueño mas regulares.
- Tiene dificultad entendiendo que algo negativo y doloroso puede ayudarlo a estar mejor.
- Le encanta tener el control.

Cosas que puedes hacer:

- Ayuda a tu hijo con el control permitiéndole la elección de comida y lugares para las inyecciones. Cuando le das opciones el niño se siente más en control, pero limitando el número de opciones ayudas a minimizar peleas y stress.
- Dale reconocimiento.
- Utiliza historias, libros y juegos como medios de aprendizaje.



Preescolar (4 a 5 años)

Características:

- Puede entender las reglas.
- Puede contribuir más a la actividad.
- Muy enérgico. La hipoglucemia puede ser una preocupación.
- Tiene patrones de sueño regulares.



Cosas que puedes hacer:

- Deja que tu hijo te ayude con el cuidado del azúcar, por ejemplo, presionando el botón para medirse el azúcar.
 - Utiliza un sistema de recompensa, puede ser con stickers, etc.
 - Evita etiquetar los resultados como buenos o malos.
 - Ayuda al niño a identificar los síntomas del azúcar baja en la sangre.
 - Involucra al niño en la planificación de alimentos y opciones de comida.
- Las historias, libros y juegos ayudan a los niños a expresar sus sentimientos.

Edad Escolar (6 a 10 años)

Características:

- Miedo a ser diferente.
- Puede responsabilizarse de su cuidado con supervisión.
 - Le gusta aprender.
 - Entiende las consecuencias de las acciones.
- Pasa mucho tiempo fuera de la casa y tiene influencia externa.
- Inicia a mostrar signos de independencia de la familia.



Cosas que puedes hacer:

- Coloca las meriendas del colegio, las fiestas y eventos dentro del plan de alimentación.
 - Organiza un horario alrededor de las actividades usuales.
 - Trabaja con la escuela para asegurar una atmósfera de apoyo lejos del hogar.
- Recuerda al niño cuando debe monitorearse y supervisa y participa en el cuidado diario.
- Provee al niño de un reloj alarma que le permita recordar los momentos de monitoreo.

Adolescencia inicial (11 a 14 años)

Características:

- Crecimiento vertiginoso
- Preocupación por la imagen
- Mucha influencia de los compañeros
 - Puede retar la autoridad
- Puede tener temas con el adulto
 - Cuestiona.



Cosas que puedes hacer

- Incorpora el estilo de vida al plan de diabetes.
- Trabaja con tu hijo en la solución de problemas.
- Permite que tenga visitas independientes con sus médicos.
- Dale reconocimiento cuando este haciendo un buen trabajo con su cuidado.
 - Supervisa y participa en el cuidado diario.

Adolescencia (15 a 18 años)

Características:

- Presiones de los compañeros.
- Toma riesgos, los cuales pueden afectar la diabetes, por ejemplo, no tomar la insulina.
- Puede tener un cambio en los patrones alimenticios y mas énfasis en el control de peso.
 - Actividades sociales impredecibles.
 - Mas libertad de supervisión paterna

Cosas que puedes hacer:

- Incorpora el estilo de vida en el plan de d
- Permite independencia en la solución de pr
- Supervisa y participa en el cuidado dia

