

Diez consejos para fomentar la autonomía de los niños con diabetes

- **Una amplia información y un aprendizaje continuo son algunos de los mecanismos que tiene la familia para ayudar a desarrollar la autonomía personal de un niño con diabetes**

Madrid, 14 de marzo de 2016.- La diabetes tipo 1 supone entre el 10% y el 15% del total de la diabetes y es la segunda enfermedad crónica más frecuente en la infancia. En España, cada año se producen 1.100 nuevos casos de diabetes tipo 1 en menores de 15 años. Sin duda, la adaptación a esta nueva situación, que acompañará al niño durante toda su vida, es uno de los aspectos más difíciles que requiere una amplia información y un aprendizaje continuo, tanto para los padres como para el propio niño, para que su progreso y evolución se vean afectados lo menos posible por su enfermedad.

La Fundación para la Diabetes y Olga Sanz Font, psicóloga y experta en terapia Infanto-Juvenil, proponen una serie de sencillos mecanismos con los que los familiares pueden ayudar a desarrollar la autonomía personal del niño.

1. **Favorece su independencia.** Enséñale a valorar por sí mismo sus resultados e implícale, en función de su edad y madurez, en el tratamiento de su diabetes y en los controles.
2. **Dale pequeñas responsabilidades.** Considérale capaz de ir aprendiendo y manejando el tratamiento de la enfermedad igual que un niño sin diabetes puede aprender tareas de su vida cotidiana.
3. **No fiscalices todas sus acciones.** Enséñale cómo hacer las tareas que su tratamiento requiere y muéstrale que puede cuidar de sí mismo.
4. **No resuelvas por él problemas entre niños, enséñale a afrontarlos él solo.** Promueve su autoestima y autonomía para hacerle más fuerte y resistente frente a las presiones sociales cuando está fuera de casa.
5. **Valora sus opiniones.** Entre los 5 y 7 años empieza a preguntarle su opinión, corrige sus errores y escúchale. Así conseguiréis llegar a acuerdos en temas como la manera más fácil de cómo llevar a cabo las distintas tareas del tratamiento.
6. **No hagas del niño el centro de tu universo.** Apóyate en otras personas e intenta que otros familiares como hermanos, abuelos, etc., se impliquen en el tratamiento. De esta forma, alguna vez podrán quedarse con el niño si los padres salen fuera. Se trata de normalizar la situación en toda la familia, pues de lo contrario, a la larga desgasta y acarrea problemas de dependencia familiar.

7. **Deja que vaya tomando la iniciativa en pequeñas cosas.** No es adecuado estar diciéndole sistemáticamente lo que debe hacer, sin explicaciones, sino lo que él piensa y lo que entiende y no entiende.
8. **Fomenta la comunicación con él.** Háblale a cerca de todo lo que pueda estar relacionado con su enfermedad y escucha sus dudas o preocupaciones que puedan surgir.
9. **Felicítale por las cosas que hace bien relacionadas con su tratamiento.** Enséñale a sentirse orgulloso por sus avances; reforzando cada paso que de en pro de la diabetes. Ante el fracaso, hazle ver el lado positivo de las cosas.
10. **No somos perfectos.** No te culpes si las cosas no salen perfectas, todos los padres cometen errores y siempre es tiempo de rectificar.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook: <http://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes>

Twitter: @funddiabetes

Contacto de prensa:

Torres y Carrera.

Teresa del Pozo / Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019