

5-6 años

Es diabética, ¿cómo explicarle que no puede comer de todo?

Acabamos de saber que nuestra hija de cinco años es diabética. ¿Cómo podemos hacerle entender que ella no puede comer los mismos alimentos que los otros niños, sin que por ello se sienta diferente?

Inés (Oviedo)

Cuando a un niño le diagnostican una enfermedad crónica, como la diabetes, la celiaquía o una alergia, hay que explicarle lo que le está pasando y decirle que hay cosas que no puede tomar porque le harían daño. Es importante que desdramatice la situación para quitarle el miedo y que le demuestres que puede tomar muchas otras cosas ricas y hacer una vida normal.



No hay que limitar su vida normal. Puede ir a merendar a casa de una amiga, llevando su propia comida.

- Los pequeños suelen asumir con rapidez y naturalidad que no pueden comer como los demás, aunque la tarea de los padres es mentalizarles y educarles para que conozcan qué alimentos pueden tomar y cuáles no.
- No hay que limitar su vida normal para evitar que se sientan diferentes. No conviene prohibirles que acudan a cumpleaños o excursiones del cole, aunque sí es importante hablar de la enfermedad del niño con los organizadores de los eventos (otros padres, monitores, profesores...), para informarles de que llevará su propia comida (algo que le guste mucho) y que no debe saltársela ni tomar otras cosas bajo ningún concepto.
- Es importante que cuando hay un niño diabético o celiaco en la familia, todos sus miembros participen, de alguna forma, en la nueva dinámica de alimentación y organización de la rutina diaria para que nadie se sienta excluido: ni el niño enfermo respecto a lo que comen los demás, ni sus hermanos porque él recibe más atención.
- Conviene contactar con grupos de apoyo a estas enfermedades donde organizan actividades y talleres dirigidos a los críos y sus familias.