

## Cuidado de adolescentes

Déjele saber a su hijo adolescente que usted está allí para ayudarlo. Es más fácil controlar la diabetes cuando toda la familia brinda apoyo. Tenga disponible alimentos y refrigerios saludables para que su adolescente pueda fácilmente tomar buenas decisiones al escoger los alimentos de cada día. Elija actividades físicas divertidas que toda la familia pueda disfrutar, como andar en bicicleta, bailar o jugar un juego de pelota.

Es posible que en la escuela se burlen de un adolescente con sobrepeso, ya sea un adolescente que haya recibido un diagnóstico de diabetes o que simplemente corra riesgo de presentar la enfermedad. Hay foros de chat en Internet para adolescentes que se monitorizan con el fin de garantizar su uso adecuado. Este tipo de apoyo puede ser bueno para un adolescente que se sienta marginado, despreciado o aislado.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ha elaborado una serie gratuita de hojas con consejos para motivar a los adolescentes con diabetes a que busquen y pidan ayuda a otras personas.

[www.yourdiabetesinfo.org](http://www.yourdiabetesinfo.org)

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

[www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org)

[www.betterdiabetescare.nih.gov](http://www.betterdiabetescare.nih.gov)

Hoja informativa en inglés: **Información general sobre la diabetes en niños y adolescentes**

*(Overview of Diabetes in Children and Adolescents)*

<http://www.ndep.nih.gov/resources/ResourceDetail.aspx?ResId=261>

**Serie de consejos para adolescentes con diabetes:**

**Consejos para los adolescentes: Reduce tu riesgo de tener diabetes tipo 2**

*(Tips for Teens with Diabetes Series: Tips for Teens: Lower Your Risk for Type 2 Diabetes)*

[http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips\\_LowerRisk\\_Eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips_LowerRisk_Eng.pdf)

**¿Qué es la diabetes?** *(What Is Diabetes?)*

[http://www.ndep.nih.gov/media/Youth\\_Tips\\_Diabetes.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Diabetes.pdf) (inglés)

[http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips\\_What\\_Spanish.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_What_Spanish.pdf) (español)

**Mantente en un peso saludable** *(Stay At a Healthy Weight)*

[http://www.ndep.nih.gov/media/Youth\\_Tips\\_Weight.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Weight.pdf) (inglés)

[http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips\\_HealthyWeight\\_Spanish.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_HealthyWeight_Spanish.pdf) (español)

**Mantente activo** (*Be Active*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/Youth\\_Tips\\_Active\\_BW.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Active_BW.pdf) (inglés)

[http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips\\_Active\\_Spanish.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_Active_Spanish.pdf) (español)

**Los padres: Ustedes son clave en el apoyo que su hijo adolescente necesita para enfrentar con la diabetes**

(*Parents: You Are Key To Helping Your Teen Deal With Diabetes*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/EDMinTeens.pdf>

**Enfrentar los altibajos de la diabetes** (*Dealing With the Ups and Downs of Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips\\_Teen\\_Dealing.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips_Teen_Dealing.pdf)

**Ayude a su hijo adolescente a enfrentar los altibajos de la diabetes**

(*Help Your Teen Deal with the Ups & Downs of Diabetes*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/help-your-teen-deal-with-the-ups-downs-of-diabetes.pdf>

**Come alimentos saludables** (*Make Healthy Food Choices*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/Youth\\_Tips\\_Eat.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Eat.pdf) (inglés)

[http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips\\_EatHealthy\\_Spanish.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_EatHealthy_Spanish.pdf) (español)

**Consejos para adolescentes con diabetes: La diabetes y los sentimientos**

(*Tips for Teens with Diabetes: Diabetes and Your Feelings*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/teens\\_diabetes\\_feelings\\_tipsheet.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/teens_diabetes_feelings_tipsheet.pdf)

**Consejos para muchachos con diabetes tipo 2**

Esta popular serie en español con hojas coloridas fáciles de leer y que se pueden copiar contiene la información básica para los niños y sus familias sobre cómo controlar la diabetes tipo 2.

**Consejos para jóvenes: Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2** (*Tips for Teens: Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/teens\\_lower\\_risk\\_tipsheet.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/teens_lower_risk_tipsheet.pdf)

**¡Muévete! y Reduce tu Riesgo de Contraer Diabetes** (*Move It! And Reduce Your Risk of Diabetes School Kit*) (NDEP - 91) Este paquete contiene tres afiches con fotos de jóvenes indoamericanos y nativos de Alaska realizando actividades físicas saludables y divertidas. También trae hojas informativas, listas de recursos y relatos de escuelas que han usado esta información para establecer programas de ¡Muévete! (*Move it!*). El paquete ofrece recursos que se pueden adaptar según las necesidades.

[http://www.ndep.nih.gov/media/moveit\\_school\\_kit.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/moveit_school_kit.pdf)

**Haga que sus estudiantes se muevan: Las escuelas pueden ayudar a reducir el riesgo de que los jóvenes contraigan diabetes tipo 2** (*Get Your Students to Move It: Schools Can Help Lower the Risk for Type 2 Diabetes in Youth*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/get-your-students-to-move-it.pdf>

Afiches ¡**Muévete!** (*Move It!*) Este paquete incluye los tres afiches que se encuentran en el paquete Muévete y Reduce tu Riesgo de Desarrollar Diabetes. Los afiches muestran jóvenes indoamericanos y nativos de Alaska realizando actividades físicas saludables y divertidas. <http://www.ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.pdf>

**Cómo ayudar a que los estudiantes con diabetes alcancen su máximo potencial: Una guía para el personal escolar**

(*Helping the Student with Diabetes Succeed: A Guide for School Personnel*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/Youth\\_NDEPSchoolGuide.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_NDEPSchoolGuide.pdf)

**Transiciones de servicios pediátricos a servicios de atención médica para adultos**

(*Transitions From Pediatric to Adult Health Care*)

<http://www.ndep.nih.gov/transitions/index.aspx>

**No me trates como si fuera diferente: La vida de una joven adolescente con diabetes tipo 2** (*Don't Treat Me Like I'm Different: A Teenage Girl's Life with Type 2 Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov//media/Teen\\_w\\_Type2Diabetes.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/Teen_w_Type2Diabetes.pdf)

**Diez refrigerios prácticos para adolescentes** (*Ten Smart Snacks for Teens*)

<http://www.ndep.nih.gov/resources/ResourceDetail.aspx?ResId=234>

**La actividad cuenta a cualquier edad** (*Activity Counts—for All Ages!*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/activity-counts.pdf>

**Otros recursos fuera del NDEP**

**Foros de chat para adolescentes:**

**Estilo de vida del diabético, solo para niños** (*Diabetic-Lifestyle Just for Kids*)

[www.diabetic-lifestyle.com/forkids.htm](http://www.diabetic-lifestyle.com/forkids.htm)

**Niños con DIABETES** (*Children with DIABETES*)

[www.childrenwithdiabetes.com](http://www.childrenwithdiabetes.com)

**Foros sobre diabetes @** [www.diabetesCHAT.net](http://www.diabetesCHAT.net)

[Nota: Para participar en este foro de conversación debe tener 18 años de edad]

**Sitio web de la ADA para padres de niños con diabetes**

<http://diabetes.org/for-parents-and-kids/diabetes-care.jsp>

**Métodos creativos que pueden utilizar los directores, maestros y padres para aumentar la actividad física de los niños**

(*Creative ways principals, teachers, and parents can increase kids' physical activity*)

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/brochures/index.htm>

**Recursos para niños y adolescentes**

<http://ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth.htm>