

## Cuidados de un familiar con diabetes

**Audiencia meta:** Personas con diabetes o aquellas que cuidan de un familiar con diabetes

**Objetivos:** Los participantes podrán:

1. Comprender las intervenciones adecuadas a la edad a lo largo de la vida.
2. Entender los componentes del plan de salud individual para estudiantes en las escuelas.

**Tiempo requerido:** 30 minutos.

**Equipo:** Rotafolio y marcador "magic marker", cinta adhesiva para colgar papeles  
Tarjeta grande para anotaciones y marcadores para cada participante

**Materiales para repartir:**

- Cuidados de un niño en edad preescolar
- Cuidado para niños en edad preescolar
- Cuidado de adolescentes
- Cuidado de adultos de edad avanzada
- Preparación de un plan escolar para un hijo con diabetes

### Plan de lecciones

Reparta las tarjetas para anotaciones y los marcadores a medida que los participantes vayan llegando.

De este grupo, ¿quiénes están cuidando de una persona con diabetes? Una vez que averigüe las edades de esas personas, haga una tabla para cada grupo de edad. Como sabe, comprender la diabetes es una tarea compleja. Por esta razón, los materiales de enseñanza deben ser adecuados a la edad. El método de enseñanza que usaríamos para un niño es diferente al que usaríamos para un adolescente o una persona de edad avanzada.

Les he entregado una tarjeta y un marcador cuando iban ingresando al aula. En esa tarjeta escriban la edad de la persona con diabetes que ustedes cuidan. Más tarde compartan con los participantes cosas que sean específicas de ese grupo de edad de la persona.

Ahora, vamos a hablar sobre lo que escribieron. Cuando cada participante comente sus ideas, tomen notas, con letras grandes, en el rotafolio (usen todo el papel que necesiten para que todas las ideas queden allí). Peguen las ideas en la pared. Es mejor pedirle con anticipación a alguien de la audiencia que le ayude a escribir las ideas y a colgar las hojas.

Buen trabajo en describir las ideas. Ahora hablemos un poco de ellas. Señale cada idea que se describa a medida que vaya comentándola. Tengan una hoja en blanco colgada para anotar las ideas que ustedes digan que no hayan sido mencionadas por los demás.

## **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

[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)

## **Consejos para ayudar a las personas con diabetes** (*Tips for Helping a Person with Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/TipsHelping\\_Eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/TipsHelping_Eng.pdf)

## **Cómo puede ayudar a su ser querido con diabetes** (*How You can Help your Loved One with Diabetes*)

[http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TipsHelping\\_Eng.pdf](http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TipsHelping_Eng.pdf)

## **4 pasos para controlar la diabetes de por vida** (*4 Steps to Control Your Diabetes. For Life*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/4\\_Steps.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/4_Steps.pdf)

## **Una pequeña ayuda puede llegar lejos: Apoyo a un ser querido con diabetes** (*A Little Help Goes a Long Way: Supporting a Loved One with Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport\\_Feature.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport_Feature.pdf)

## **Anuncio de servicio público impreso: Una pequeña ayuda de mi familia** (*A Little Help From My Family*) [http://www.ndep.nih.gov//media/LittleHelp\\_AfricanAm.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/LittleHelp_AfricanAm.pdf)

## **Recursos para niños y adolescentes**

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

## **Hoja Informativa del NDEP sobre la diabetes gestacional** (*NDEP Gestational Diabetes Fact Sheet*)

[http://www.diabetesatwork.org/diabetesatwork/files/factsheets/II\\_A\\_04\\_FS.PDF](http://www.diabetesatwork.org/diabetesatwork/files/factsheets/II_A_04_FS.PDF)

## **Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana** (*It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family*)

[http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/NeverTooEarly\\_Tipsheet.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/NeverTooEarly_Tipsheet.pdf) (inglés)

[http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/NeverTooEarly\\_Tipsheet\\_Spanish.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/NeverTooEarly_Tipsheet_Spanish.pdf) (español)

## **Hacerle frente a un diagnóstico de diabetes como adulto de edad avanzada** (*Dealing with a Diabetes Diagnosis as an Older Adult*) <http://www.ndep.nih.gov//media/older-adult-diabetes-diagnosis.pdf>

**El poder de controlar la diabetes está en sus manos** ayuda a los adultos de edad avanzada a controlar la diabetes. Incluye información sobre cómo revisarse los niveles de glucosa en la sangre, la forma de controlar el "ABC" de la diabetes y cómo obtener los beneficios de Medicare (actualizado 10/08)

(*The Power to Control Diabetes is in Your Hands*)

[http://ndep.nih.gov/campaigns/Power/control\\_diabetes.htm](http://ndep.nih.gov/campaigns/Power/control_diabetes.htm)