

Cuidado para niños en edad preescolar

Este grupo de edad por lo general responde bien a la información que se presenta de manera interesante y divertida. Los niños en edad escolar también aprenden bien a través de juegos. Los vídeos, juegos y rompecabezas son algunos ejemplos de materiales didácticos útiles. También hay cuentos sobre la diabetes para este grupo de edad que incluyen temas de nutrición.

Por lo general, los padres realizan casi todo el control de la diabetes de un niño en edad escolar, pero esta es una buena edad para comenzar a delegarles a los niños algunas responsabilidades.

Los niños en edad escolar comienzan a hacer más comidas fuera del hogar y por eso es bueno que empiecen a participar más en el plan alimentario y en las elecciones de sus alimentos. No obstante, este grupo de edad no debe tener la responsabilidad completa de controlar su diabetes debido a que todavía no presenta la madurez necesaria para asumir el control de todas las tareas relacionadas con la enfermedad.

El control eficaz de la diabetes también debe hacerse mientras el niño está en la escuela. Casi siempre, el equipo de salud en las escuelas tiene una enfermera escolar. De no ser así, se puede capacitar a otro personal de la escuela para que sepa ayudar a los alumnos con diabetes durante la jornada escolar.

La guía del NDEP para el personal escolar "[Cómo ayudar a los estudiantes con diabetes a alcanzar su máximo potencial](#)" explica cómo las escuelas pueden satisfacer las necesidades de los estudiantes con diabetes. Es un recurso útil para garantizar que el control de la diabetes de los niños en edad escolar sea eficaz y seguro.

Cómo ayudar a los estudiantes con diabetes a alcanzar su máximo potencial: 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

Si está preocupado por el peso de su hijo, a continuación se ofrecen 5 consejos que pueden hacer los padres:

1. Apague la televisión (y también las computadoras y los videojuegos). No más de 2 horas al día para niños mayores de 2 años de edad.
2. Motive a los niños a que realicen por lo menos una hora de actividad física vigorosa al día (p.ej., caminar, correr, andar en bicicleta, caminar por las montañas, nadar, deportes o juegos como baloncesto o vóleybol)
3. No permita que tomen bebidas con azúcar (gaseosas, bebidas deportivas y jugos de frutas). Agua y leche descremada son las únicas bebidas permitidas en la casa
4. Las comidas rápidas son un premio y algo especial. Una vez a la semana (tenga cuidado con cualquier "comida" mayor de 500 calorías)
5. Aperitivos saludables. Frutas y verduras (cuidado con todo lo demás)

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.DiabetesInformacion.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

Recursos para niños y adolescentes

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

Hoja informativa: Información general sobre la diabetes en niños y adolescentes (*Fact sheet: Overview of Diabetes in Children and Adolescents*)

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

Cuando su hijo recibe un diagnóstico de DIABETES: Preguntas de los padres para el equipo de atención médica (*When Your Child Is Diagnosed with DIABETES: Parents' Questions for the Health Care Team*)

<http://www.ndep.nih.gov//teens/ParentsQuestions.aspx>

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

http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Diabetes.pdf (inglés)

http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_What_Spanish.pdf (español)

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

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

¡Mantente activo! (*Be Active*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Active_BW.pdf (inglés)

http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_Active_Spanish.pdf (español)

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

http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips_Teen_Dealing.pdf

Haga una selección saludable de alimentos (*Make Healthy Food Choices*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Eat.pdf (inglés)

http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_EatHealthy_Spanish.pdf (español)

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

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

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

http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Weight.pdf (inglés)

http://www.ndep.nih.gov/media/KidsTips_HealthyWeight_Spanish.pdf (español)

Kit escolar: Muévete y reduce tu riesgo de tener diabetes 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 kit ofrece recursos que se pueden adaptar según las necesidades. Un CD-ROM completo proporciona materiales de apoyo y referencias (*Move It! And Reduce Your Risk of Diabetes School Kit*)

http://www.ndep.nih.gov/media/moveit_school_kit.pdf

Afiches ¡Muévete! (*Move It!*)

<http://www.ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.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>

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>

Sitio web de la ADA para padres de niños con diabetes (*ADA website for parents with children with diabetes*) <http://diabetes.org/for-parents-and-kids/diabetes-care.jsp>