

Diabetes and Your Feelings

Feelings

Many teens like you deal with diabetes every day. Most of the time, it's not a problem. But sometimes, you just want diabetes to go away. Do you ever...

- Ask "why me?"
- Think you are the only one who feels sad, mad, alone, afraid, or different?
- Get tired of others teasing you?
- Blame others for your diabetes?
- Feel ashamed?

These feelings are normal.



Everyone feels down some of the time. But do not let diabetes keep you down.

It is OK to ask for help. Talk to your family, other teens, a friend, a school counselor, and your health care team. Write down your feelings.

Tell your school about your diabetes. Give the school a copy of your diabetes care plan.

You can do all the things your friends do!

Do you want to meet other teens who feel like you do?

- Ask your health care team about a support group, or find one online.
- Go to a diabetes camp or weight loss summer camp if you need to lose weight. Some groups have money to help pay for camps.
- Write or email a friend who has diabetes. Ask your parents to help you find a friend online if you don't know anyone who has diabetes.

Ever worry that your friends may have wrong ideas about diabetes?

Tell them that:

- You have diabetes.
- No one can catch diabetes from you.

The more people know, the more they understand.

Good friends help each other out. If other teens make fun of you, just walk away.

Take Action!

Set goals.

Start with small changes such as "I will tell my new friend about my diabetes." When that is going well, add a new goal such as "I will dance or bike ride every day after school" or "I will check my blood glucose more often."

Make new goals a bit harder, but not too hard.

Do not say you will never eat a burger or a candy bar. Instead say you will eat only one a week.

Share your goals with your family or friends.

Ask them to help by being more active with you.

Reward yourself by doing something that makes you feel good. Rewards can be anything—not just food.



What's healthy for you is healthy for your family.

Your family can help!

It's easier to manage diabetes when your family works with you.

Ask your family to:

- Help you when you feel down or need to talk.
- Eat healthy foods:
Fruits and vegetables; whole grain breads; low-fat meat, milk, and cheese; brown rice; and beans.
- Get moving by being more active.
Play basketball or soccer, ride bikes, or go for a walk—together.
Being more active helps you relax and lower stress.



If you try these ideas and you still feel down, tell your family and your health care team so they can find more help for you.

Write down three goals:

Pick goals that you think you can do. When you do them, add three more. You are on your way to feeling good about yourself and your diabetes.

- Goal 1: _____
- Goal 2: _____
- Goal 3: _____



Visit...

National Diabetes Education Program to learn more and get free copies of other tip sheets for teens.

www.ndep.nih.gov • 1-800-860-8747 • TTY: 1-866-569-1162

The NIDDK would like to thank: Francine R. Kaufman, MD, Chief Medical Officer, Medtronic Diabetes, and Emeritus Professor of Pediatrics, Keck School of Medicine, University of Southern California, and Children's Hospital Los Angeles, CA, and Janet Silverstein, MD, Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL.

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.

Lo que es saludable para ti también lo es para tu familia.

¡Tu familia puede ayudarte!

Es más fácil controlar la diabetes cuando tu familia te apoya.

Pídeles a los miembros de tu familia que:

- Te ayuden cuando te sientas decaído o tengas ganas de hablar o desahogarte.
- Coman alimentos saludables:
Frutas y vegetales, panes de granos integrales, carne baja en grasa, leche y queso sin grasa o bajos en grasa, arroz integral y frijoles.
- ¡Sean más activos! La actividad física es muy importante.
Hagan deportes como el básquetbol y el fútbol, anden en bicicleta o salgan a caminar juntos. Hacer más ejercicio ayuda a que uno se relaje y disminuye el estrés.



Si aún te sientes decaído después de haber probado estos consejos, habla con alguien de tu familia o con algún miembro de tu equipo de cuidados de la salud para que busquen otras maneras de ayudarte.

Anota tres metas:

Escoge tres metas que tú crees que puedes lograr. Una vez que logres hacerlas, añade tres metas más. Así te sentirás mejor de ti mismo y de la diabetes.

- Meta 1: _____
- Meta 2: _____
- Meta 3: _____



Para información adicional visita...

El **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes** para aprender más sobre la diabetes y obtener copias gratuitas de otras hojas informativas para jóvenes.

www.ndep.nih.gov • 1-800-860-8747 • TTY: 1-866-569-1162

El NIDDK quiere agradecer a: Francine R. Kaufman, MD, Jefa del Departamento Médico de Medtronic Diabetes y Profesora Emérita de Pediatría de la Escuela de Medicina Keck de la Universidad de California del Sur y del Hospital Infantil de Los Ángeles, CA; y a Janet Silverstein, M.D., Profesora del Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, Florida.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Esta información no tiene derechos de autor. NIDDK recomienda al público compartir esta información libremente.

La diabetes y tus sentimientos

Los sentimientos

Muchos jóvenes como tú tienen que lidiar con la diabetes todos los días. Aunque la mayoría del tiempo no es un problema, hay momentos en que quisieras no tener diabetes. Quizás en ocasiones...

- te preguntes “¿por qué yo?”
- pienses que eres el único que se siente triste, enfadado, solo, con miedo o diferente
- te canses de que otros se burlen de ti
- le echas la culpa a otros por tener diabetes
- te sientas avergonzado.

Es natural sentirse así.



Todo el mundo tiene momentos de sentirse decaído, pero no debes dejar que la diabetes te mantenga desanimado.

Pedir ayuda no tiene nada de malo. Habla con tu familia, otros jóvenes, un amigo, el consejero de tu escuela o alguno de los miembros de tu equipo de cuidados de la salud. Anota lo que sientes.

Diles en tu escuela que tienes diabetes. Entrega en la escuela una copia de tu plan de cuidados para la diabetes.

¡Tú puedes hacer todo lo que hacen tus amigos!

¿Quieres conocer a otros chicos que están pasando por lo mismo que tú?

- Pregúntale a alguien de tu equipo de cuidados de la salud si conocen algún grupo de apoyo o puedes buscar uno en Internet.
- Ve a un campamento de verano para jóvenes con diabetes o, si tienes exceso de peso, ve a un campamento especial para perder peso. Algunos grupos de ayuda tienen dinero para apoyar a chicos que no pueden pagar estos campamentos.
- Intercambia correspondencia con algún amigo que tenga diabetes. Si no conoces a alguien que tenga diabetes, pídele a tus padres que te ayuden a encontrar a alguien por Internet.

¿Te preocupa algunas veces que tus amigos no entiendan lo que es la diabetes?

Explícales:

- que tú tienes diabetes
- que no puedes contagiar a nadie con tu diabetes.

Mientras más sepan los demás, más comprensivos serán.

Los buenos amigos se ayudan entre sí. Si hay otros chicos que se burlan de ti, simplemente date la vuelta y ve a otro lugar.

¡Toma acción!

Fíjate metas.

Comienza con cambios pequeños como “le diré a mi nuevo amigo que tengo diabetes”. Cuando logres una meta, añade otra como “todos los días bailaré o montaré en bicicleta después de la escuela” o “me mediré el nivel de glucosa en la sangre más a menudo”.

Haz las metas nuevas un poco más difíciles, ¡pero no demasiado!

No digas que jamás comerás una hamburguesa o una barra de chocolate. Más bien di que sólo comerás una por semana.

Comparte tus metas con tu familia o amigos.

Pídeles que te ayuden haciendo más ejercicio contigo.

Prémiate haciendo algo que te gusta. Los premios pueden ser cualquier cosa, no sólo comida.

