



Sobreviviendo en Días de Fiestas- Guía para padres para niños con diabetes tipo 1

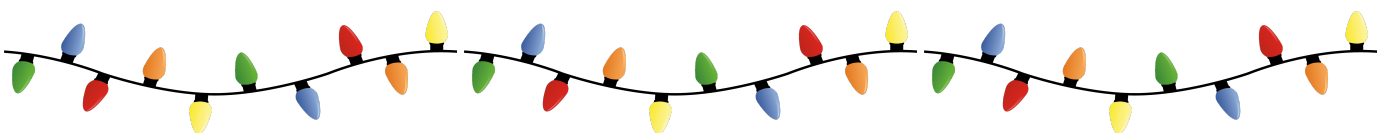
Con la temporada navideña acercándose, muchos padres se preocupan de cómo acomodar todas las demandas del manejo de la diabetes de sus niños sin perder el espíritu navideño. Entre horarios cambiantes, reuniones familiares, montañas de golosinas, actividades especiales y excursiones, se puede arruinar un plan de control de la diabetes.

Esperamos que disfrute de las vacaciones con la máxima alegría y menor estrés posible. Nuestra guía para la temporada navideña con un niño diabético tipo 1 incluye planificación, flexibilidad y rutinas consistentes. Juntos, estos consejos pueden hacer que las vacaciones sean más agradables para toda la familia al evitar desafíos con la diabetes de su hijo.

Mantener Rutinas

Parte de la diversión (¡y la frustración!) de la temporada navideña incluye fiestas (que terminan después de la hora de acostarse), golosinas deliciosas (pero con muchos carbohidratos) y actividades especiales (con niveles de actividad física impredecibles o viajes difíciles). Aunque esta puede ser la época más maravillosa del año, todos estos eventos únicos pueden alterar fácilmente su agenda para controlar la diabetes. Aunque puede ser complicado, trate de mantener las rutinas de su hijo tanto como sea posible. Tener una estructura predecible y saber qué esperar ayuda a los niños a regular su comportamiento y puede ayudar a que el manejo de la diabetes sea más sencillo. Puede ser difícil mantener este tipo de estructura durante las vacaciones, así que piense qué rutinas funcionan mejor para su hijo y haga todo lo posible por cumplirlas.

- **La primera prioridad debería ser las tareas relacionadas con el cuidado de la diabetes.** Si la diabetes de su hijo no coopera, será mucho más difícil disfrutar de la diversión, así que concéntrese primero en el control y manejo de la glucosa en sangre.
- **Mantenga la hora de acostarse y las horas de comer lo más cerca posible de lo normal.** Por ejemplo, si una comida va a ser más tarde de lo normal, hacer arreglos para que su hijo coma separadamente puede ayudarlo a cumplir con su horario habitual de dosificación de insulina y control de glucosa. Si va a estar fuera de casa para comer o en un evento de noche, a veces es útil hablar con su anfitrión desde el principio para hacer los arreglos necesarios.
- **Continúe con sus rituales habituales a la hora de acostarse.** Después de un largo día lleno de actividades emocionantes, este momento de tranquilidad al final del día puede ser una buena oportunidad para asegurarse de que se haya resuelto el control de la diabetes e incluir actividades relajantes antes de acostarse (por ejemplo, leer, música relajante, acurrucarse) que pueden reducir el impacto de la emoción de las vacaciones en el sueño y el comportamiento de su hijo. Aunque apearse a las rutinas de la hora de dormir puede significar perderse parte de una tradición navideña, mantener intacta la rutina de sueño de su hijo y controlar la diabetes durante la noche ayudará a su hijo a tener la energía para participar plenamente en todas las festividades del día siguiente.



Planifique con Anticipación

Lo único que todos podemos predecir sobre la diabetes en un niño es que es impredecible, y nadie quiere pasar las vacaciones lidiando con una crisis de diabetes inesperada. Por lo tanto, esta es una época del año especialmente importante para usar sus habilidades de organización para estar preparado para las dificultades que le presenten los días de fiestas y la diabetes.

- Traiga un tentempié o coma en casa antes de ir a eventos festivos en los que no sepa el horario de las comidas o qué alimentos se ofrecerán. Lleve los alimentos preferidos para asegurarse de que su hijo obtenga suficientes carbohidratos, pero sea flexible para cambiar uno de sus alimentos por algo en la mesa si su hijo quiere participar en la comida navideña.
- Piense con anticipación cómo podría incluir alimentos especiales en su plan de manejo para el día. Si su hijo está dispuesto a probar alimentos nuevos, pídale al anfitrión información sobre las recetas que se sirven para que pueda calcular las dosis de insulina con la mayor precisión posible. Y siempre puede pedirle a su endocrinólogo que le dé consejos sobre cómo dosificar las golosinas especiales de las festividades.
- Dígale a su hijo lo que puede esperar para evitar decepciones o disgustos. Por ejemplo, si a su hijo le encantan los dulces, intente: "Habrán galletas en la fiesta y solo tendremos una. ¡Puedes elegir la mejor galleta y estará muy buena!"
- La comunicación es importante. Prepare a su familia y amigos con anticipación para que eviten hacer comentarios no deseados como, "¡No creo que pueda comer eso!" o "¡Pobre bebé, con todas esas dolorosas agujas y pinchazos! ¡Eso debe doler!" Hágales saber cómo pueden ser útiles, tal vez cantando una divertida canción navideña como distracción mientras se inyecta o disfrutando de un tentempié bajo en carbohidratos con su hijo.
- Si viaja durante las vacaciones, lleve de dos a tres veces más suministros de los que espera usar.

Diviértase

Lo más importante, recuerde divertirse y disfrutar de este tiempo juntos como familia. Al manejar los desafíos de la diabetes directamente y volviendo a divertirse, puede enseñarle a su hijo que es posible cuidar bien la diabetes sin perder la alegría. No olvide prestar atención a todo lo que su hijo esté haciendo bien durante todas las actividades, y siéntase libre de elogiarlo: "¡Estoy muy orgulloso de ti por tomar un descanso de jugar con tus primos para dejarme inyectarte tu insulina!"

Esta época del año también es una oportunidad ideal para mostrarle a su hijo que las vacaciones se tratan de dar y cuidar a los demás, así que traiga a la familia y venga como voluntario a nuestra despensa de alimentos o ayude en el jardín comunitario y encuentre una manera de contribuir con la comunidad. Marque sus calendarios para las próximas reuniones Conéctate, Comparte, y Chatea y aproveche de la sabiduría de otros padres de niños con tipo 1 para explorar ideas de lo que les ha funcionado bien para adaptar el control de la diabetes a una temporada festiva ocupada y llena de diversión. Por último, no olvide tomarse unos momentos para relajarse y disfrutar de la temporada; refrescarse le asegurará que estará de buen ánimo con su hijo.

¡STJDA le desea feliz navidad y prospero año nuevo!

