

# Manejando la relación padre-hijo durante la pubertad

Pasar por la pubertad puede ser bastante difícil, pero agrega diabetes y es uno de los momentos más difíciles para la relación padre-hijo. Los cambios hormonales pueden dificultar el control del azúcar en la sangre, mientras que los cambios emocionales pueden hacer que los adolescentes no quieran lidiar con la diabetes por completo. Aquí hay algunas cosas a tener en cuenta para ayudar a navegar en este momento desafiante.

**Escuche y reconozca sus sentimientos** : la pubertad es un momento en el que nadie quiere destacarse y la diabetes puede hacerlos sentir diferentes. Consulte con su hijo regularmente. Permítales compartir sus sentimientos y reconocer lo que pueden estar pasando. Reconozca que tener diabetes a esta edad es difícil y hágales saber cuando están haciendo un buen trabajo.

**Bríndeles más independencia con el cuidado de la diabetes** : con la pubertad, surge un deseo de independencia y eso también se aplica a la diabetes. Juntos deciden sobre las tareas específicas de las que pueden hacerse responsables en el cuidado de su diabetes.

**Manténgase involucrado** : aunque los adolescentes quieren más responsabilidad, todavía no están listos para un control completo. La investigación muestra que la participación de los padres está asociada con un mejor manejo de la diabetes y un mejor control metabólico entre este grupo de edad.

**Ayúdelos a aprender de sus errores** : en su búsqueda de independencia, cometerán errores como no controlar el azúcar en la sangre y los bolos perdidos. Sé comprensivo y ayúdalos a aprender los cambios que necesitan hacer para el futuro.

**Conéctese con otros adolescentes con diabetes** : encuentre oportunidades para que se conecten con otros. Niños con diabetes ofrece una conferencia anual donde pueden reunirse y hablar con otros niños que pueden estar teniendo experiencias similares.

**Busque un consejero si es necesario** : la diabetes es estresante. Si la diabetes se está convirtiendo en una fuente de división entre usted, comuníquese con un consejero. Consulte con su médico para obtener una referencia.

& nbsp;

*Actualizado 17/02/19*

**Fuentes**

# Manejando la relación padre-hijo durante la pubertad

[\*Kit de herramientas para adolescentes — JDRF\*](#)

[\*Cuidado de niños y adolescentes con diabetes tipo 1— ADA\*](#)

[\*Participación de los padres en el manejo de la diabetes en adolescentes — ADA\*](#)

---

## **Artículos de investigación**

[\*Problemas psicológicos en el cuidado de niños y adolescentes con diabetes tipo 1. — NIH\*](#)

---