

## Tema de conexión

# Establecer conexiones sociales en círculos familiares y comunitarios

### INFORMACIÓN GENERAL

A muchas personas les preocupa compartir sus miedos e inquietudes sobre su salud con los demás. A menudo, las personas piensan que sus familiares y amigos no podrán entender, y que es mejor que no se enteren de sus problemas de salud. Puede ser difícil para algunas personas pedir apoyo o aceptar ayuda de la familia, los amigos y la comunidad en general. Las personas con diabetes pueden pensar que sus parejas, hijos o amigos cercanos no apoyarán sus nuevos cambios de estilo de vida. Quizás también les preocupe que las personas no quieran o no puedan participar con ellos en su nuevo estilo de vida, como adaptarse a una alimentación saludable y una rutina regular de ejercicio. Fomentar oportunidades para una comunicación abierta y para interacciones sociales es importante para las personas con diabetes. Esto se debe a, que puede fortalecer su habilidad de hacer y mantener cambios de estilo de vida positivos.

Cuidar la salud cuando se tiene diabetes requiere tiempo y atención diarios. Las relaciones de apoyo pueden hacer que sea más fácil tomar decisiones saludables y mantener hábitos saludables. El apoyo también se puede recibir fuera del hogar. Relacionarse con la comunidad en general puede crear una sensación de pertenencia y fortalecer la resiliencia (habilidad de recuperarse más rápido de las dificultades). La familia, los amigos y los miembros de la comunidad (cualquiera en el círculo de apoyo) pueden tener el rol de ayudar a mantener a la persona con diabetes segura y saludable, tanto de forma emocional como física.

Conversar sobre cómo el apoyo puede darse de distintas maneras y encontrar estrategias para identificar y contactar a quienes puedan ayudar es un gran comienzo. También se pueden hacer esfuerzos para contactar a organizaciones comunitarias para encontrar formas de hacer trabajo voluntario y contribuir. Cuanto más conectados estamos, mejor nos sentimos!

## **INVOLUCRAR A LA FAMILIA Y A LOS AMIGOS EN NUEVOS COMIENZOS**

Invitar a familiares o amigos cercanos a unirse a los participantes de las sesiones de *Nuevos comienzos* podría ayudar a fortalecer la comunicación. Esto requiere planificar y comprender que, cuando se trata del apoyo, cada participante tiene su propio camino. Algunos podrían tener hijos pequeños; otros, hijos más grandes, y algunos podrían no tener hijos. Podrían o no tener un cónyuge o una pareja. Algunos podrían incluso recibir apoyo de padres de edad avanzada. Otros tendrán amigos o vecinos. Finalmente, podría haber personas con dificultades para identificar un círculo de apoyo en lo más mínimo. Las sesiones virtuales ofrecen una forma de relacionarse con personas que se encuentren geográficamente lejos o que tengan otras limitaciones de viaje o tiempo. Vea el Tema de conexión: Facilitar ‘Nuevos comienzos’ en línea para obtener más información.

## PUNTOS CLAVE

- **Tener un círculo de apoyo fuerte puede ayudar a minimizar el estrés de tener diabetes; esto puede hacer más fácil afrontar y mantener cambios necesarios de estilo de vida.** La falta de apoyo puede empeorar el manejo de la diabetes y aumentar el riesgo de complicaciones.
- **No decirle a familiares y amigos sobre el diagnóstico de diabetes puede parecer una buena idea, pero puede hacer más mal que bien.** Las personas estarán más dispuestas a tomar medidas positivas cuando entienden lo que está sucediendo.
- **Los familiares y amigos podrían preocuparse por la cantidad de actividad física que pueda hacer la persona con diabetes o qué pueda comer.** Hablar con la familia y los amigos sobre la alimentación y el ejercicio puede ser una oportunidad para que todos hagan cambios de estilo de vida saludables, mientras también le dan apoyo a la persona con diabetes.
- **Hay muchas formas en las cuales un familiar puede ayudar a una persona con diabetes.** Por ejemplo, las familias pueden hacer lo siguiente:
  - Encargarse de aprender más sobre la diabetes.
  - Hacer cambios de estilo de vida saludables en el hogar para toda la familia.
  - Incentivar a la persona con diabetes a que sea independiente y se cuide a sí misma.
  - Ayudar al ser querido a resolver problemas.
  - Dar aliento y celebrar las victorias.

Sobre todo, pueden participar de forma activa en la travesía de su ser querido al cocinar, hacer ejercicio y relacionarse con la comunidad en general juntos.

- **Involucrarse con la comunidad en general para hacer cambios saludables y superar dificultades juntos puede ayudar a mejorar la salud mental y física de todos.** Busquen oportunidades en la comunidad que promuevan la salud y el bienestar. Por ejemplo, los grupos de caminata, jardines comunitarios y programas de incentivos en el lugar de trabajo pueden ser excelentes formas de crear conexiones sociales y mantener comportamientos saludables. Las actividades comunitarias, que involucran voluntariado y caridad, también son una excelente manera de contribuir y mejorar la vida de quienes nos rodean. Cuando ofrecemos nuestro tiempo y nuestros talentos, generalmente también nos sentimos mejor sobre nosotros mismos.
- **Cuando hablen con niños pequeños sobre la diabetes es importante adaptar el lenguaje a la edad del niño.** Un niño de 6 años podría tener un “pensamiento mágico (poco realista)”. Por otro lado, un niño de 10 años podría tener un mejor entendimiento de la seriedad de una enfermedad como la diabetes. No importa la edad, los niños pueden sentirse culpables, enojados, asustados o con miedo sobre su propio futuro.

- **Después de que les digan a sus hijos que ustedes tienen diabetes, es importante volver a hablar con ellos y asegurarse de que estén emocionalmente bien con la noticia que han recibido.** Según las edades de los niños, pregúntenles después qué pensaron sobre la conversación, qué creen que causó la diabetes y qué piensan que les va a pasar a ustedes.



## MATERIALES PARA DISTRIBUIR

Muchas personas con diabetes también tienen familiares con diabetes. [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#) tiene consejos y recursos útiles para apoyar a su amigo o familiar, incluso cuando no puedan estar juntos en persona.



## EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

- ¿Piensan que hay riesgos cuando hablan con familiares o amigos sobre temas de salud serios que los podrían afectar?
- ¿Cuáles son algunas maneras en las que sus familiares o amigos les hacen más difícil o más fácil manejar su diabetes?
- En una escala del 1 al 10, ¿cuánta confianza tienen en que podrían nombrar al menos una persona que los apoya con su diabetes?
- Si no tienen mucha confianza, ¿a quién, en su hogar, trabajo o comunidad, le podrían pedir que les ayude con su diabetes?
- ¿Han participado en eventos o grupos en su comunidad que se concentran en tener una alimentación saludable y hacer actividad física? ¿Involucraron a sus familiares? ¿Cómo se sintieron luego de participar en el evento comunitario?



## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Trabajo en parejas sobre los hijos y la familia (15 minutos)

La meta de esta actividad es que los participantes identifiquen formas de comunicarse con los hijos y familiares sobre el apoyo que necesitan.

Pídale a los participantes que piensen sobre qué les preocupa en cuanto a conversar sobre su diabetes con sus hijos o familiares. Los familiares pueden pensar en cómo conversar sobre sus preocupaciones con su ser querido con diabetes. Escriba qué es lo que más les preocupa.

Pregúntele a los participantes si se sienten cómodos compartiendo con el grupo.

#### Variaciones:

Pídale a los participantes que piensen en qué les preocupa sobre apoyar a un ser querido con diabetes o recibir apoyo de un hijo o familiar. En las parejas, pueden pensar en formas de lidiar con sus preocupaciones.

Pídale a los participantes que piensen en maneras en las que pueden ayudar a un ser querido con diabetes, o los tipos de ayuda que les gustaría recibir. Pídale a los participantes que comparten ideas con el grupo.

Pídale a los participantes que hagan un juego de roles donde conversen sobre la diabetes con un ser querido. ¿Qué palabras o estrategias se usan?

### **¿Cómo puedo ayudar? (15-20 minutos)**

La meta de esta actividad es que los participantes piensen en formas positivas y constructivas en las que pueden apoyar a un familiar con diabetes y crear metas para dar apoyo.

Distribuya la Hoja de trabajo de cómo puedo ayudar.

Pídale a los participantes que completen esta actividad con sus familiares. Los familiares deberían iniciar la conversación con “¿cómo puedo ayudar?”. (10-15 minutos).

Las familias deberían conversar sobre formas específicas en las que pueden dar apoyo.

#### **Los familiares deben establecer 3 metas.**

**Apojar a su ser querido:** Esta meta debería basarse en metas puestas por la persona con diabetes. Se puede enfocar en dar apoyo moral tal como “iré a caminar contigo una vez por semana para ayudarte a alcanzar tu meta de actividad física”.

**Cuidar a su ser querido:** Póngase una meta relacionada con crear un ambiente seguro y de apoyo para que la persona maneje su diabetes. Ejemplos: “Aprenderé los signos de hipoglucemia y qué hacer al respecto o llevaré un refrigerio saludable cuando vaya a ver el partido”.

**Cuidarse a uno mismo:** Póngase una meta para mejorar su propia salud. Ejemplos: “Aprenderé sobre lo que puedo hacer para prevenir la diabetes tipo 2 o iré a ver a mi médico para hacerme un chequeo”.

**Opcional:** Pídale a todos los familiares que firmen las hojas de trabajo.

Pregúntele al grupo si a alguien le gustaría compartir su plan.

Recuérdelle a los participantes que mantengan un registro del progreso de sus metas.

- Tomen notas sobre cómo sus ideas están funcionando.
- Trabajen con el familiar para hacerles cambios a las metas que no estén funcionando.
- Póngase nuevas metas cuando sea necesario.

Pídale a todo el grupo que se dé un aplauso por haber hecho un plan para apoyar a su ser querido con diabetes.

*[Nota: Tenga cuidado de permitirles a los participantes comentar sobre los planes de otros, a menos que la persona que comparta le pida específicamente consejos al grupo. La meta es incentivar a las personas a que identifiquen formas de resolver sus propios problemas. Los consejos no solicitados pueden hacer que las personas se sientan menos empoderadas.]*

**Ayudarse mutuamente a ser más activos en la comunidad:** Pídale al grupo que piense en organizaciones o grupos en la comunidad con los cuales involucrarse. Por ejemplo: programas 4-H, programas de extensión cooperativa, programas de maestros jardineros, organizaciones locales basadas en la fe, jardines comunitarios, mercados agrícolas, etc.

Algunas preguntas que pueden ayudar a los miembros del grupo a pensar en ideas:

- ¿Quién en su comunidad se asegura de que las personas tengan acceso a alimentos saludables?
- ¿Quién cultiva alimentos en la comunidad? ¿Quién los distribuye?
- ¿Cómo puede contribuir en la comunidad, ya sea de forma individual o como familia?
- ¿Pueden identificar un grupo en su área al que puedan contactar para preguntar por oportunidades o eventos de voluntariado?

## RECURSOS

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
  - [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#)
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:
  - [MiPlato para familias](#) (solo en inglés)

## REFERENCIAS

- Gupta, L., Khandelwal, D., Lal, P. R., Gupta, Y., Kalra, S., & Dutta, D. (2019). Factors determining the success of therapeutic lifestyle interventions in diabetes - Role of partner and family support. *European endocrinology*, 15(1), 18–24.
- Miller, T. A., & Dimatteo, M. R. (2013). Importance of family/social support and impact on adherence to diabetic therapy. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 6, 421–426.
- Rosland, A. M. (2009). Sharing the care: *The role of family in chronic illness*. Oakland, CA: California HealthCare Foundation.
- Rosland, A.M., Heisler, M., & Piette, J. (2012). The impact of family behaviors and communication patterns on illness outcomes: A systematic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 221–239.