

## Diabetes: Cómo llevar un registro de mis sentimientos

Usted puede completar en línea este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Complete la siguiente información sobre cualquier sentimiento negativo que usted tenga sobre la diabetes.

Mi sentimiento es (por ejemplo, disgusto):

Tengo este sentimiento porque pienso (por ejemplo, me molesta el hecho de tener diabetes y tener que comer menos de algunos alimentos que me gustan):

Dejaré que este sentimiento se me pase de la siguiente forma (marque todas las opciones que correspondan):

Escribiendo lo que siento y leyendo en voz alta lo que haya escrito.

Prestando atención a los cambios positivos (por ejemplo, sentirme mejor cuando coma alimentos saludables).

Hablando con mis familiares o con miembros de un grupo de apoyo para personas con diabetes.

Hablando con mi profesional de la salud especializado en diabetes.

Hablando con un consejero. Este sentimiento es realmente difícil para mí y me gustaría hablar con un consejero al respecto.



© 1995-2014 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud y el logo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated.

Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.