

Diabetes Class – Session Two
Pre/Post-Test

Name/Nombre: _____ Date/Fecha: _____

1. Circle 3 words/pictures representing symptoms of hypoglycemia (low blood sugar).
Circule 3 palabras/fotos que representen la hypoglycemia (baja azucar en la sangre).



Sweating
Sudor



Excessive Thirst
Demasiada Sed



Frequent Urination
Orina con frecuencia



Rapid Heartbeat
Pulso Acelerado



Shaking
Temblores

2. Circle 3 words/pictures representing ways to limit salt and/or cholesterol/saturated/trans fat intake. *Circule 3 palabras/fotos representando las maneras de limitar la sal, el colesterol, la grasa saturada, la grasa que recibe el cuerpo.*



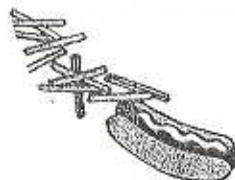
Drink fat-free
 Or 1% milk
Tome leche sin grasa



Limit salt intake
Limite la sal que consume



Eat cheese
Coma queso



Avoid foods high in salt
Evite comidas alta en sal



Eat cookies
Coma galletas

3. Circle 2 of the “best times” to check your blood sugar.
Mencione 2 de los mejores tiempos de chequear la azucar en la sangre.



Before meals
Antes de comer



During meals
Durante las comidas



Right after meals
Después de las comidas



2 hours after meals
2 horas después de las comidas

4. Circle 3 words/pictures representing ways to effectively manage negative emotions like anger, fear, frustration or depression. *Mencione 3 frases/fotos que representen las maneras efectivas de manejar las emociones negativas como el enojo, temor, las frustraciones o la depresion.*



Go for a walk
Caminar



Eat ice cream
Comer helado



Have a beer
Tomarse una Cerveza

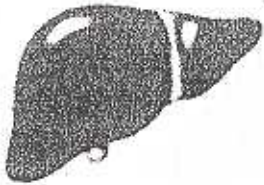


Call a friend
Llamara un amigo



Practice deep breathing
Practicar la respiracion profunda

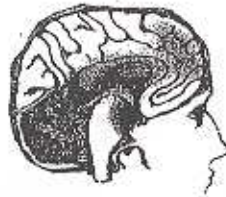
5. Circle 2 words/pictures representing body parts that diabetes medications focus on. *Circule 2 fotos que representen las artes del cuerpo en que las medicinas de la diabetes se enfoquen.*



Liver
Higado



Pancreas
Pancreas



Brain
Cerebro



Heart
Corazon



Muscles
Musculo

6. Circle 3 words/pictures representing symptoms of depression. *Circule 3 fotos representando los sintomas de la depression.*



General feeling of unhappiness, crying
Infeliz, llorar mucho



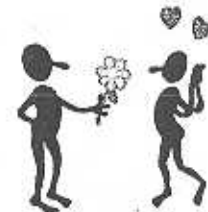
Difficulty concentrating
Dificultad concentrandose



Increased energy
Exceso de energia



Isolation or Withdrawl
Aislarse o integrarse



Increased interest in friends or activities
Demasiado interes en amigos o actividades