

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 hipoglycemia (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.*



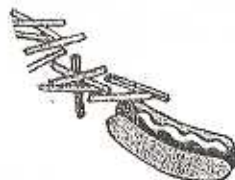
Drink fat-free
Or 1% milk
*Tome leche
sin grasa*



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
*Despues 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

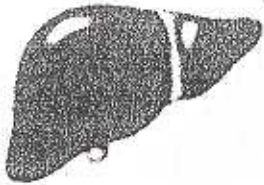


Call a friend
Llamara un amigo



Practice deep breathing
Practicar la respiracion profunda

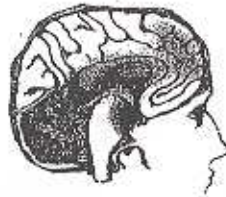
5. Circle 2 words/pictures representing body parts that diabetes medications focus on. *Circule 2 fotos que representen las artes del cuerpo en que las medicinas de la diabetes se enfoquen.*



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



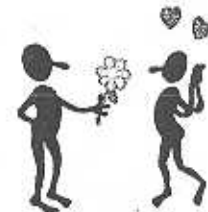
Difficulty concentrating
Dificultad concentrandose



Increased energy
Exceso de energia



Isolation or Withdrawl
Aislarse o integrarse



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