

Amalia

va a un cumpleaños



FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

2016 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

va a un cumpleaños



Textos: Valentina Onetto - Ilustración: Soledad Folch -
Diseño: Bernardita Valdivieso - Editor: César Velasco
Departamento de Educación

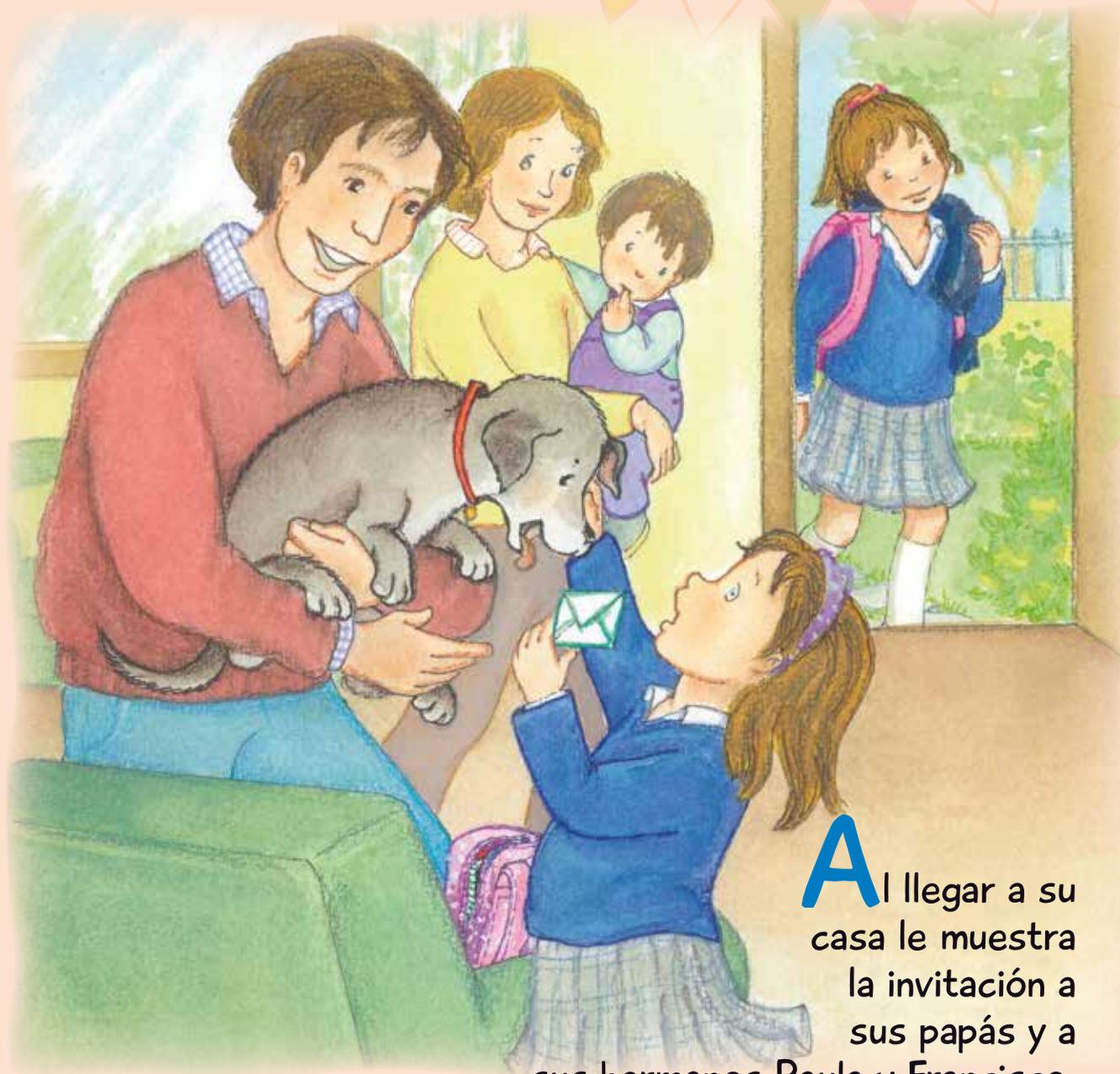


Miembro de la Federación Internacional de Diabetes



¡Ha llegado carta!

Amalia lee asombrada y salta de felicidad. Claudio la ha invitado a su cumpleaños que será de disfraces. De inmediato conversa con Jorge y Sofi para saber cómo irán vestidos.

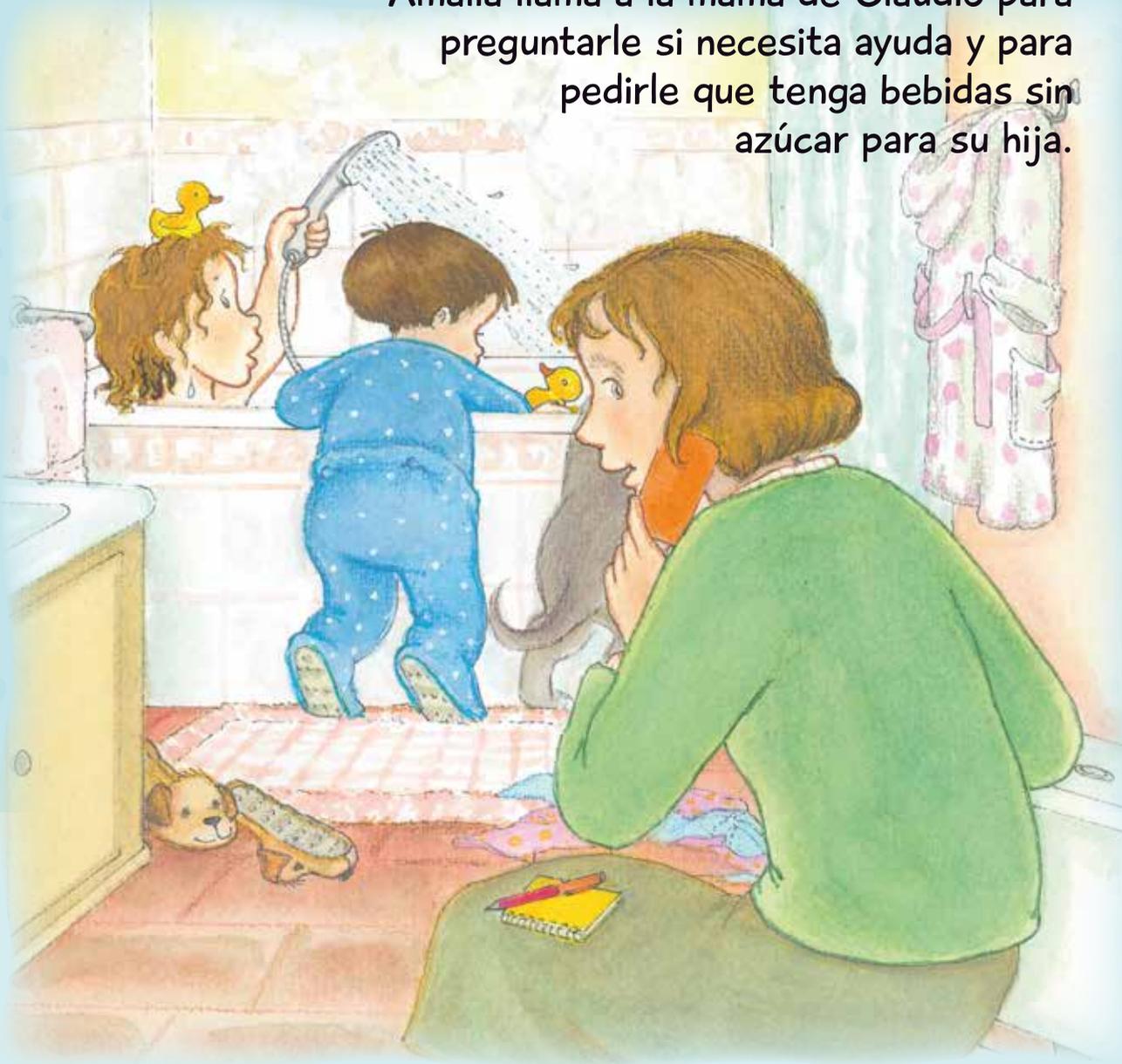


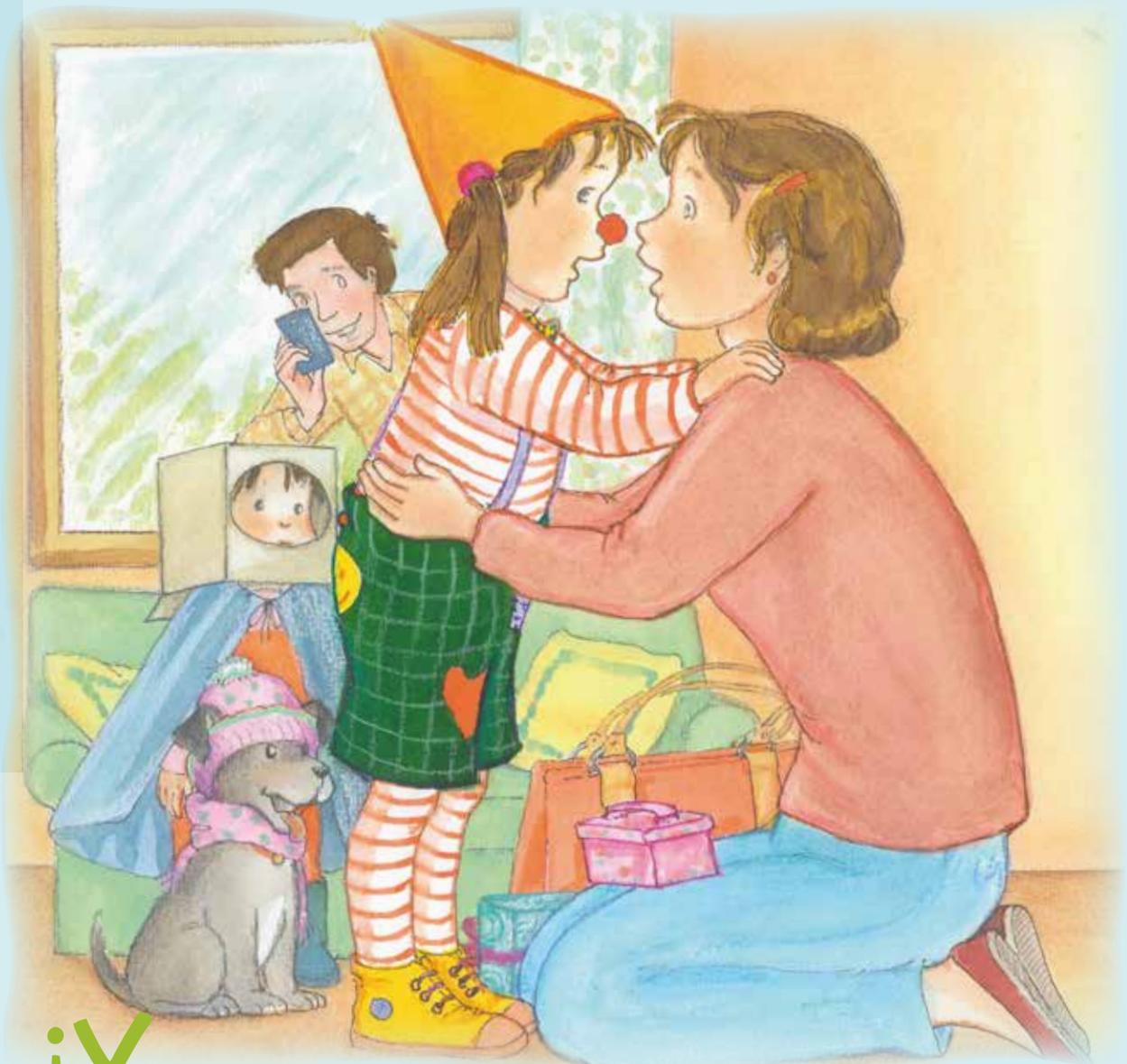
Al llegar a su casa le muestra la invitación a sus papás y a sus hermanos Paula y Francisco. -¡Esta fiesta será muy entretenida!- comenta entusiasmada Amalia.

Amalia les pide ayuda a sus hermanos para disfrazarse. Van al closet y juegan un rato con la ropa. Cuando de pronto se le ocurre una excelente idea: ¡Iré de payaso!



Va pasando el tiempo y queda muy poco para el tan esperado día. La mamá de Amalia llama a la mamá de Claudio para preguntarle si necesita ayuda y para pedirle que tenga bebidas sin azúcar para su hija.

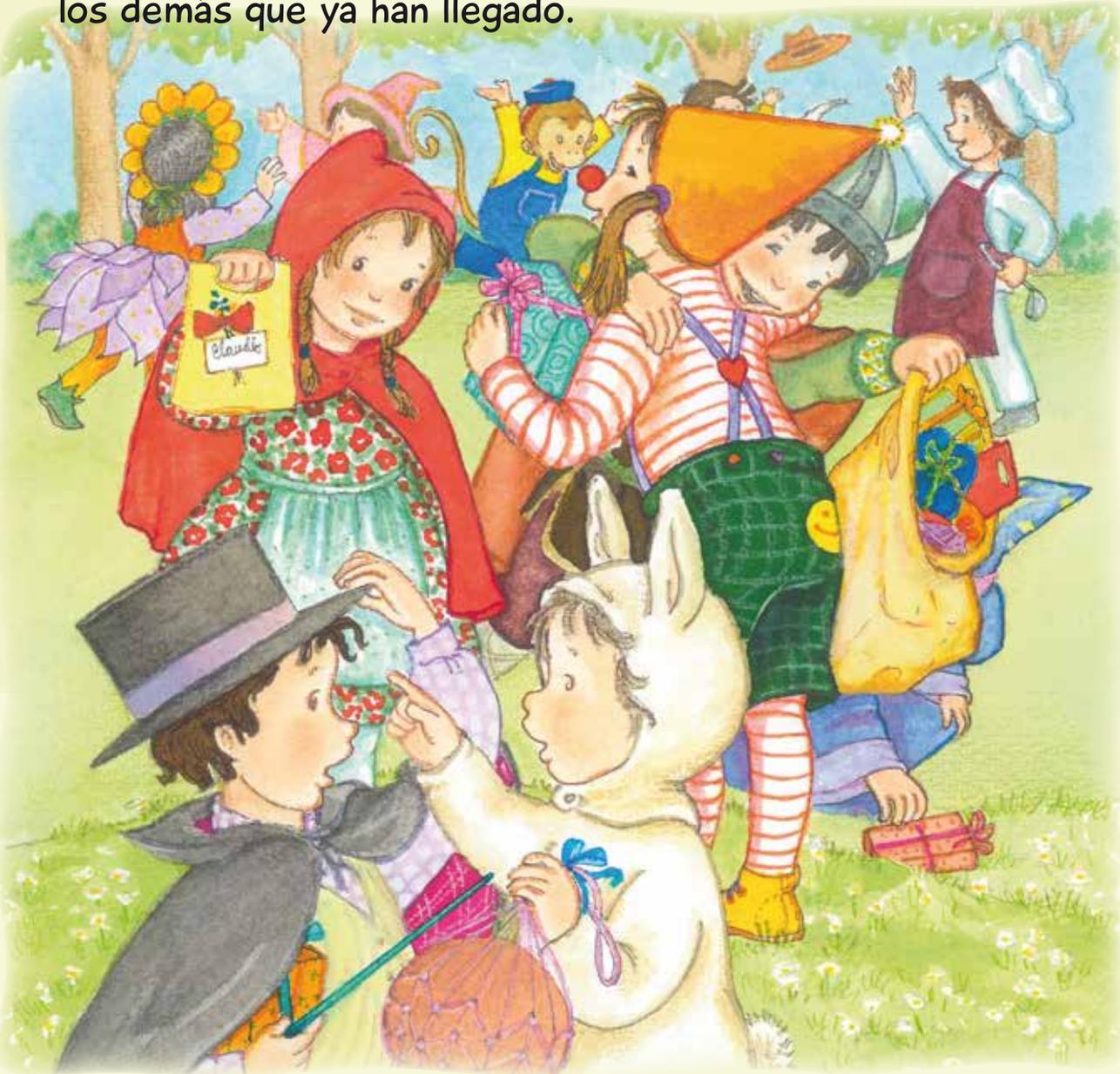


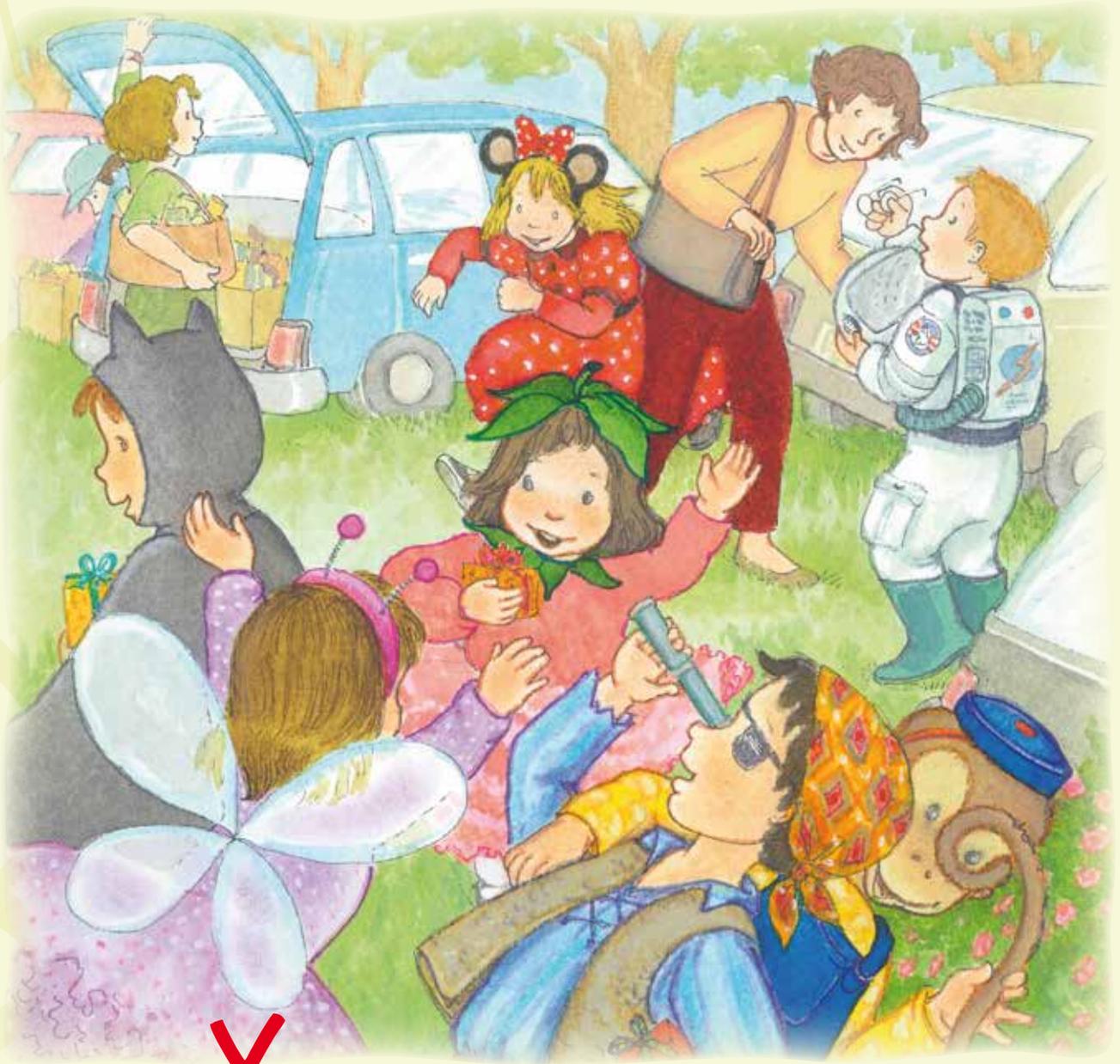


iYa es sábado, que alegría! Antes de partir al cumpleaños, Amalia se hace una glicemia y con su mamá arman el bolso: su glucómetro, lancetero, cintas, insulina y un jugo en caso de hipoglicemias.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS CLAUDIO!

Amalia abraza a su amigo y saluda a los demás que ya han llegado.





Ya están todos los invitados que se miran riendo cómo están disfrazados.



Los niños comienzan a jugar a la silla musical. Bailan alegremente alrededor de ellas, muy atentos para cuando la música deje de sonar.

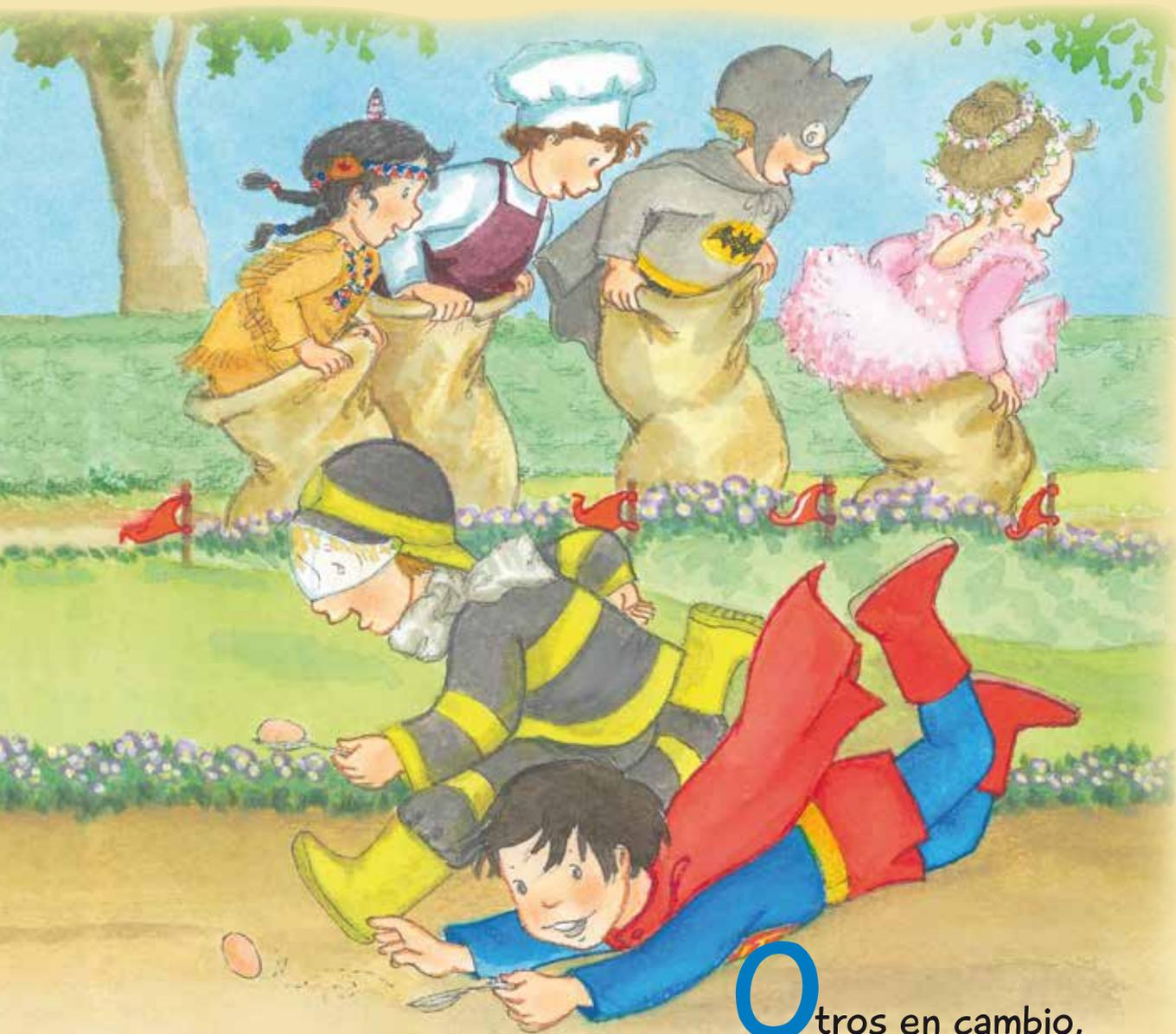




Amalia logra siempre sentarse cuando se apaga la música. ¡Qué divertido está el cumpleaños de Claudio!



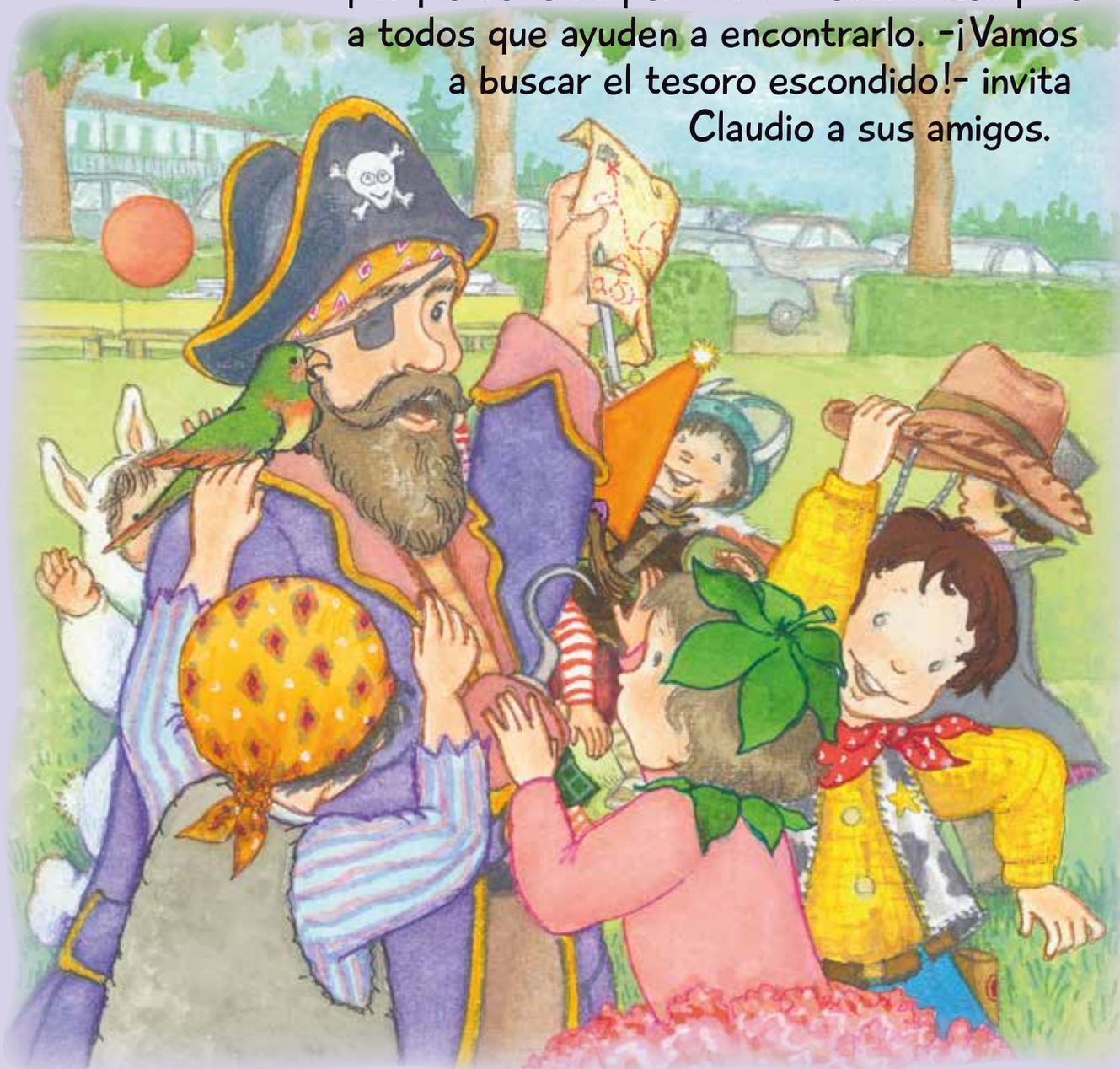
¡Y comenzó
la gymcana!.
Unos tratan
de sacar
manzanas hundidas
en harina. ¡Se ven muy graciosos
con las caras empolvadas!.



Otros en cambio, juegan a los ensacados y a correr con una cuchara y un huevo.



De pronto, aparece un pirata, apenado porque se le ha perdido su tesoro. Les pide a todos que ayuden a encontrarlo. -¡Vamos a buscar el tesoro escondido!- invita Claudio a sus amigos.





El pirata les da la siguiente pista: "Si me empujas voy y vengo, en los jardines y parques a muchos niños entretengo, ¿quién soy?". ¡El columpio!, dice Anita. Van todos corriendo a ver qué les espera.

¡Encontraron otra pista!: “Es una planta con una flor, que gira y gira buscando el sol”. Jorge mira alrededor y ve muchas rosas, corre hacia ellas y no encuentra nada.





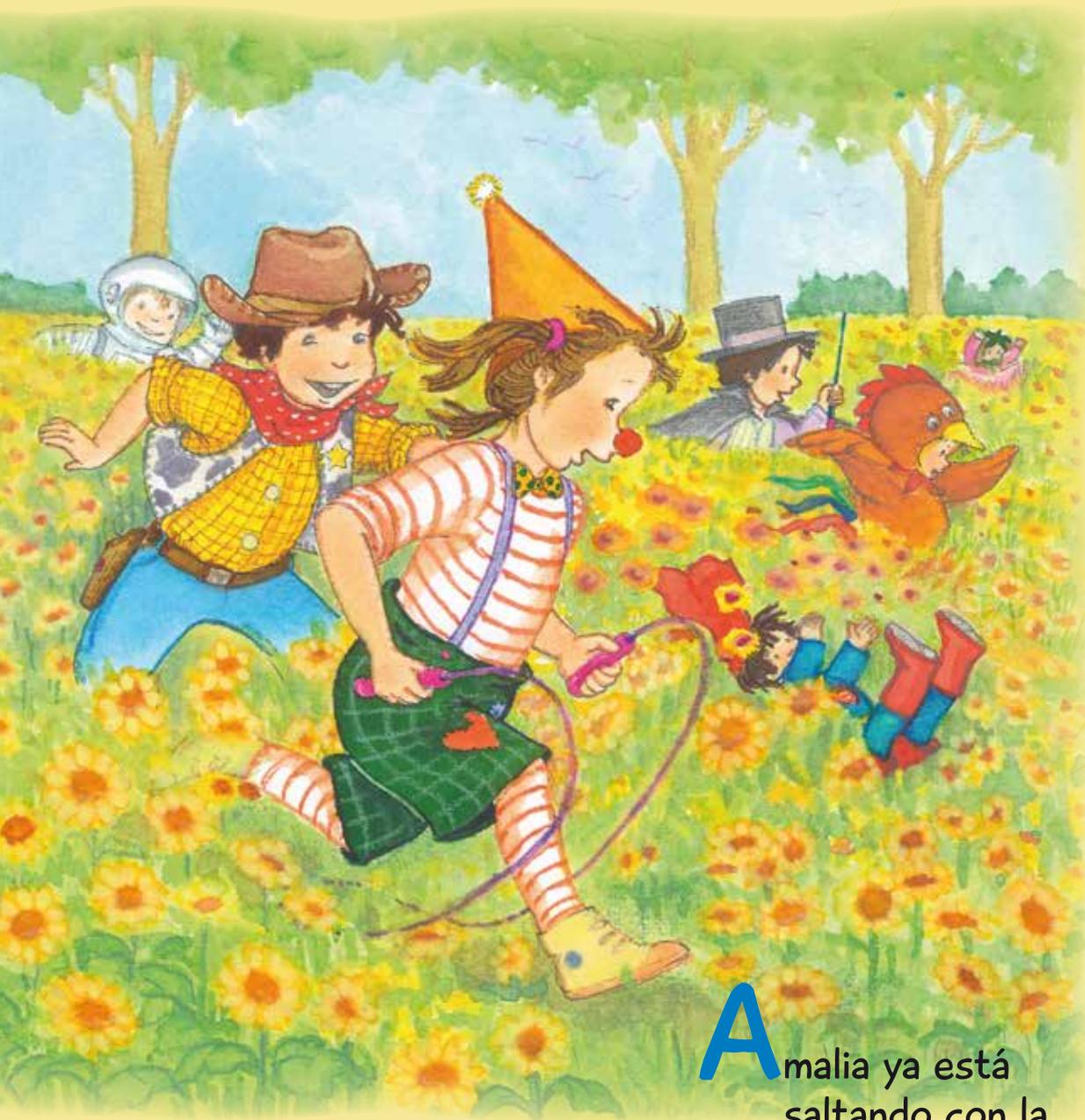
¡Ya sé!
En los girasoles que están
detrás de esos árboles-
grita entusiasmada Amalia.
Todos se acercan a los
girasoles y encuentran una
gran sorpresa.



¡Aquí está!, dice Claudio.

Asombrados, descubren
que entre los girasoles
había un gran cofre
con regalos
para todos.

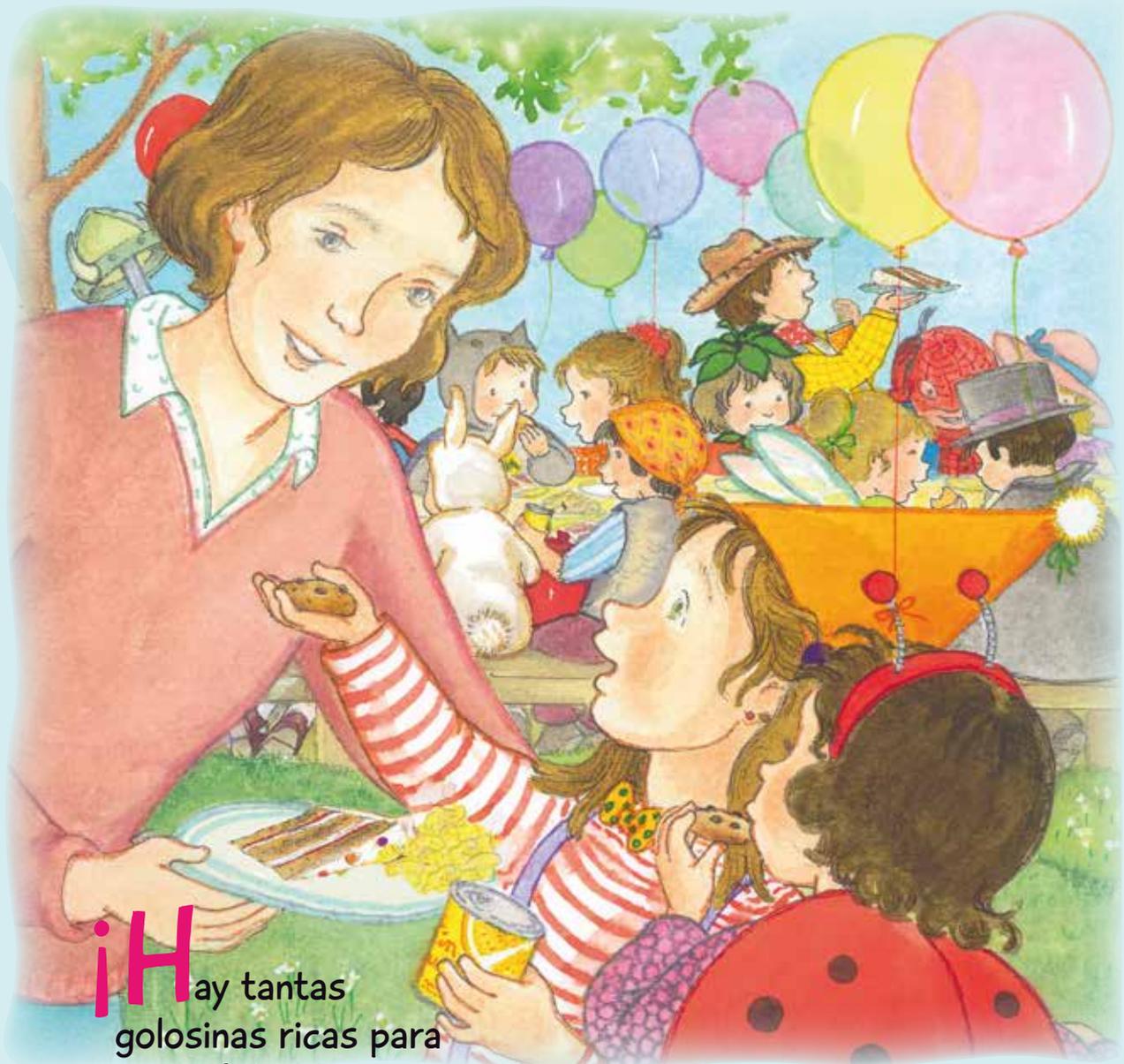




Amalia ya está saltando con la cuerda que le dieron.

iY ya es hora de cantar el cumpleaños
a Claudio! Jorge cuenta hasta tres y
todos entonan "el
Cumpleaños Feliz"
con muchas ganas.





¡Hay tantas golosinas ricas para comer! Amalia junto con su mamá eligen armar un plato de acuerdo a los carbohidratos que le corresponden. ¡Qué mejor que con lo que más le gusta!: galletas, maní y un pedazo de torta.





Y ahora todos van corriendo donde está la piñata. Amalia muy emocionada espera este momento. Recoge muchos dulces que los guarda en una bolsa.



-¡Qué bien lo pasé!- comenta Amalia.
Se sacan una foto todos juntos y se
despide de sus amigos.



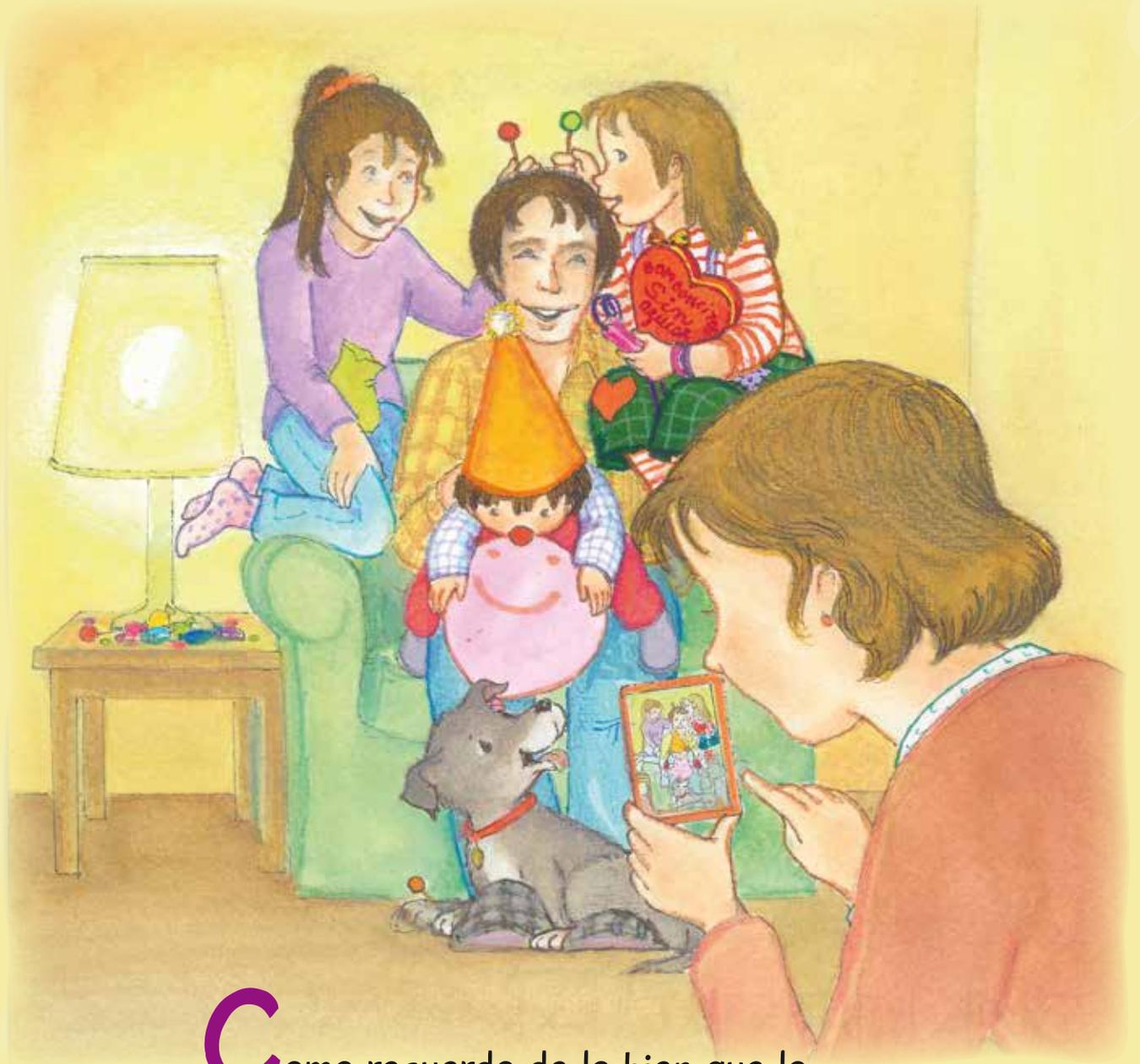


De vuelta a casa, la mamá mira a Amalia preocupada con sus dulces.



Llegando a la casa, Amalia comparte los dulces con sus hermanos y, a cambio, su papá le tiene una sorpresa: ricas golosinas, pero sin azúcar.
¡Qué delicioso intercambio!

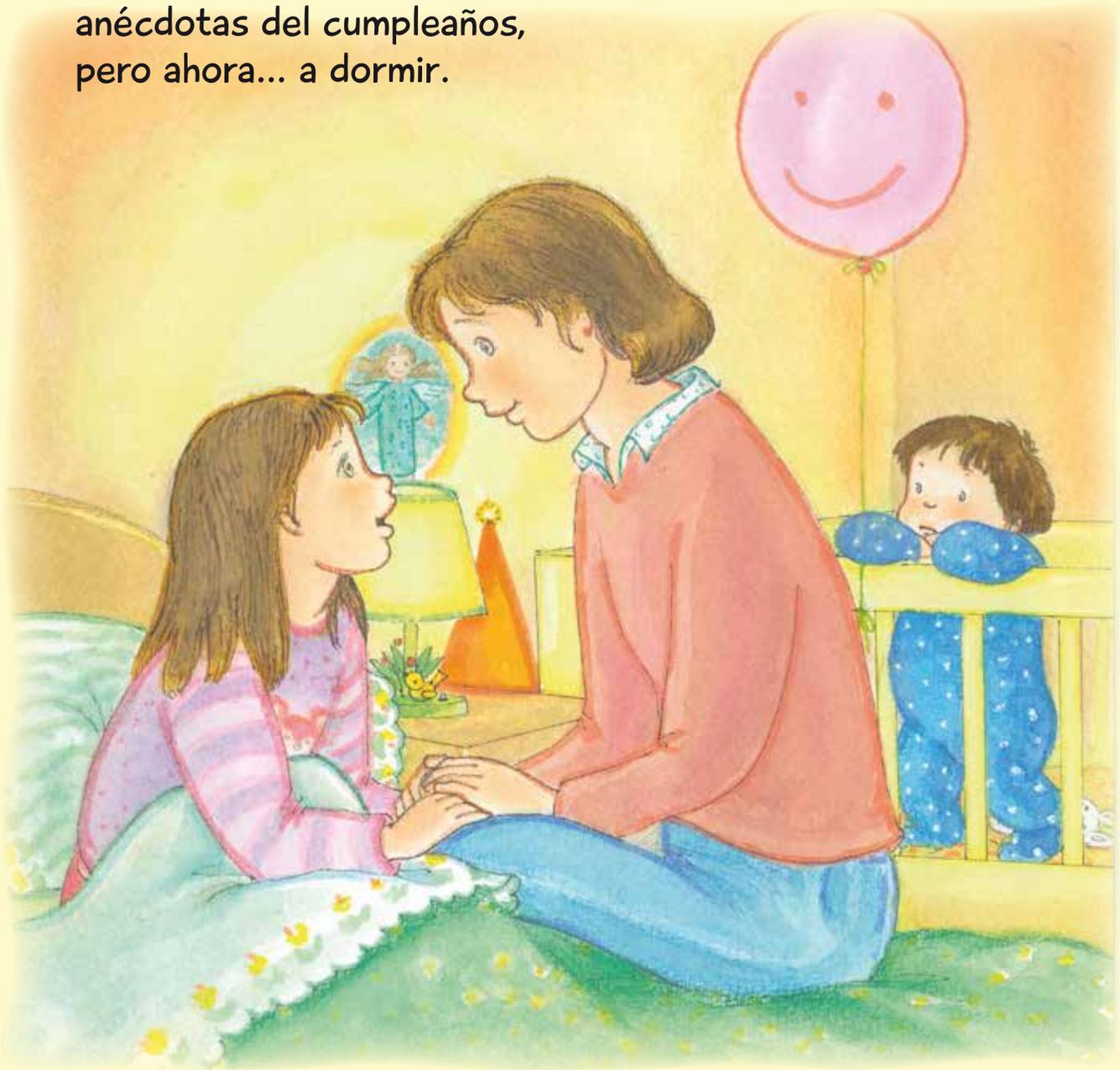




Como recuerdo de lo bien que lo pasó, se toman todos una foto.



Amalia sigue contando
anécdotas del cumpleaños,
pero ahora... a dormir.



Fin

The background is a vibrant yellow with various green and yellow decorative elements. There are several vertical streamers, some with wavy patterns. Confetti in the shape of small squares and circles is scattered throughout. In the lower half, there are illustrations of lit candles and balloons. One balloon is large and yellow, with a smaller one above it. The overall theme is a happy celebration.

• Un cumpleaños con diabetes • algunos consejos para los padres

Enfrentar un cumpleaños, especialmente cuando el niño está recién diagnosticado, es un desafío que preocupa a la mayoría de los padres. Más que mal, tradicionalmente los cumpleaños giran un poco alrededor de las golosinas y tortas.

Relájense, no centren tanto el cumpleaños en las golosinas que puede o no comer y tómelos como un estupendo motivo para que, sin privarse de lo que les gusta, pueda disfrutar plenamente del cumpleaños. Para eso deberá contar los carbohidratos de lo que va a comer y ponerse la insulina correspondiente. Al comienzo acompañarán a su hijo y, dependiendo de la edad, podrá poco a poco independizarse y hacerlo sólo. Convérsele con su médico.

- Informe a los dueños de casa que el niño tiene diabetes (generalmente lo saben) y pídale que tenga algunas bebidas sin azúcar.

- Cuando sirvan la torta de cumpleaños, dele a su niño un pedazo, tal vez un poco más chico, en un platito y añádale con prudencia galletitas, pancitos, evitando lo que sea muy azucarado y calcule los carbohidratos, tal como lo hace Amalia.



- Si es su primer cumpleaños tras el diagnóstico, por precaución póngale menos dosis que la que le correspondería. Si ya lleva un tiempo con diabetes, colóquele su dosis habitual. Considere que en los cumpleaños los niños corren mucho y no siempre se comen lo que les sirven. Cuando son muy pequeños, algunas personas prefieren no ponerles insulina y hacerlo posteriormente en casa si es necesario. Convérsele con su médico.
- Cuando golpeen la piñata, que su niño participe como todos y junte hartas golosinas, las que llevará a la casa o dará algunas a los niños que tengan menos.
- Al llegar a la casa téngale un paquete de golosinas sin azúcar, para hacer el "dulce intercambio" como lo hace Amalia.
- Poco a poco irá ajustando esta "terapia de cumpleaños". Estas recomendaciones tendrá que ir las adaptando según las características propias de "su niño", especialmente en lo referido al conteo de carbohidratos y la dosis de insulina.
- Ese día es posible que no tenga el mejor control de su diabetes, pero lo más importante es que será un niño feliz y mejorará su autoestima, lo que ayudará enormemente en su aceptación del tratamiento. Después de todo, estos son días especiales y ya habrá tiempo para volver a su rutina diaria.





Miembro de la Federación Internacional de Diabetes