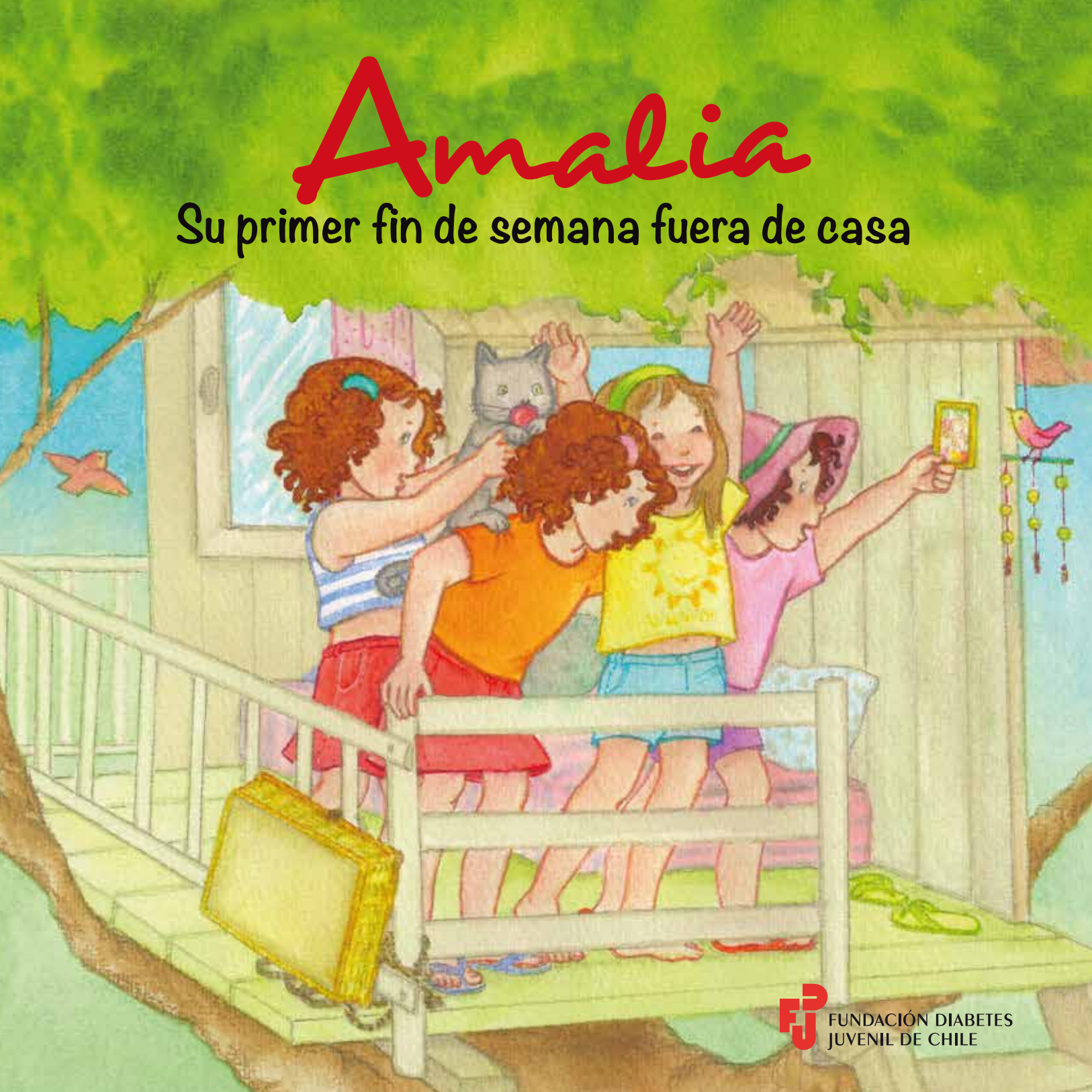
Amalia

Su primer fin de semana fuera de casa



FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

2017 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

Su primer fin de semana fuera de casa

Textos: Paz Velasco • Ilustración: Soledad Folch •
Diseño: Bernardita Valdivieso • Editor: César Velasco
Departamento de Educación

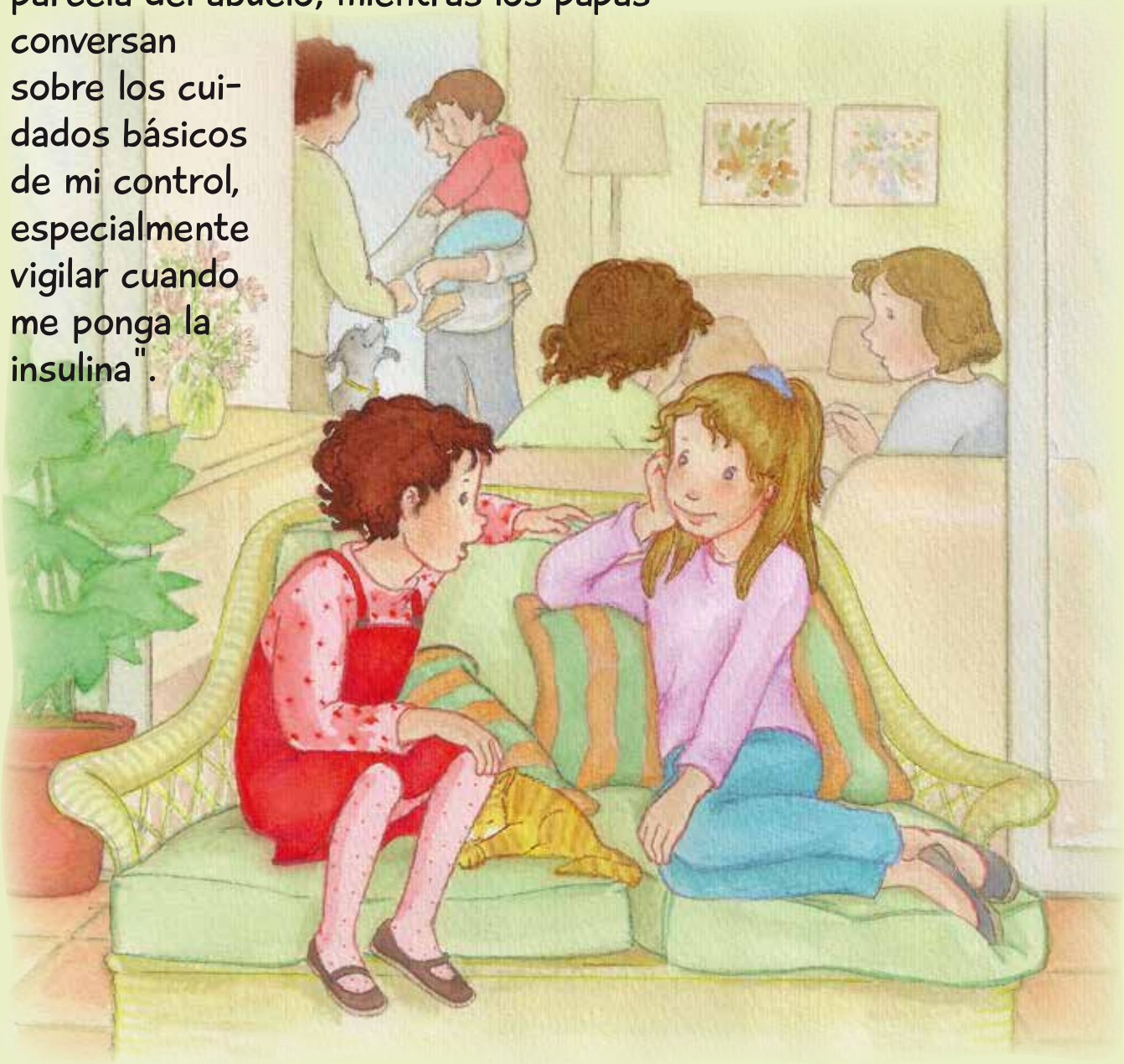
FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

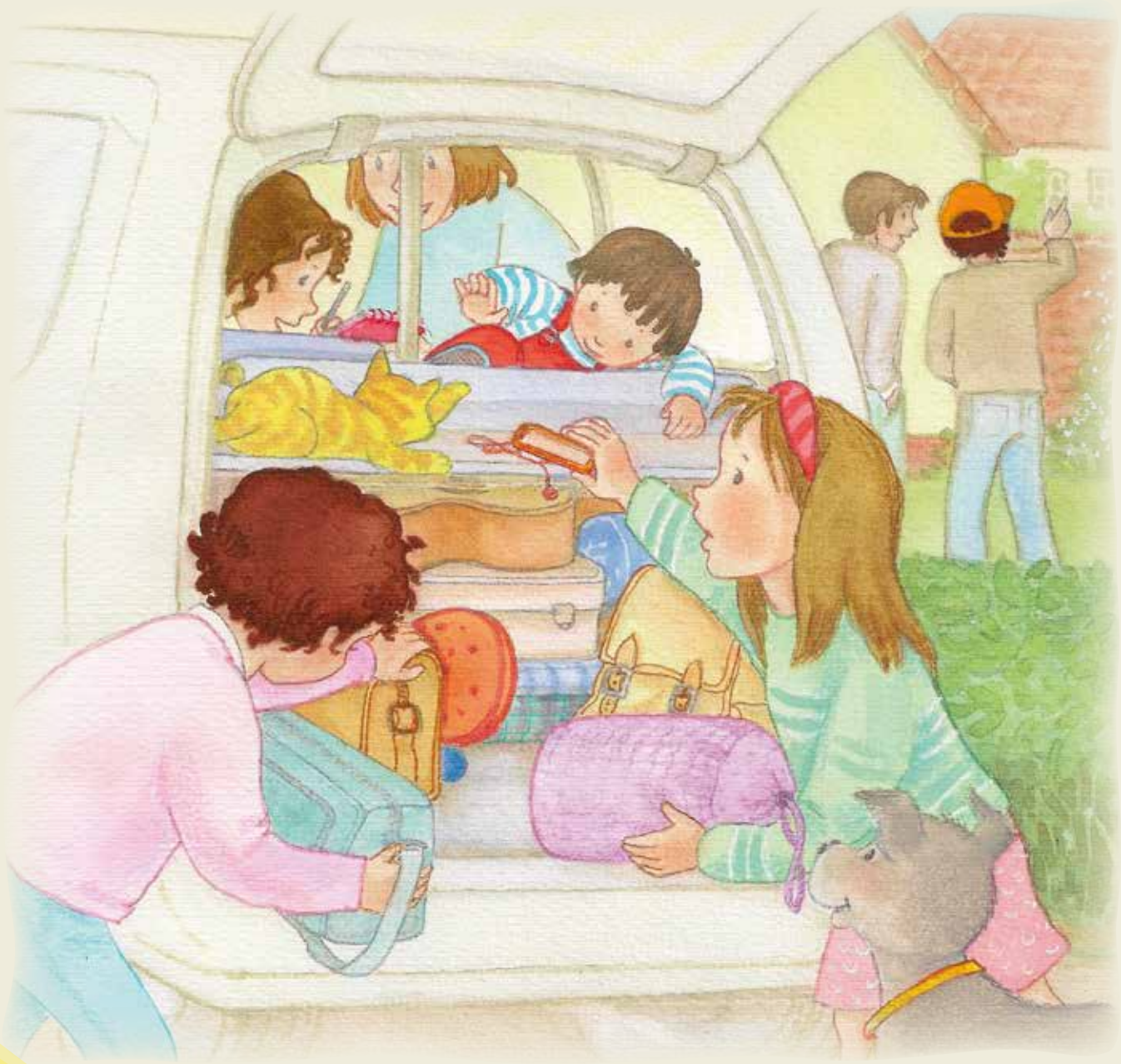
Este fin de semana Sofi, me ha invitado, junto con sus primas, a un pijama party en la parcela de sus abuelos. Sofi es una de mis mejores amigas.

Mis papás están muy contentos que vaya sola a la parcela del abuelo. Me dicen que a medida que vaya creciendo voy a ser mas independiente con mi tratamiento. Por ahora sé medir mi glicemia, usar el lápiz de insulina, saber lo que puedo comer y hacer los registros en mi cuaderno.

"Sofía le explica a Amalia cómo es la parcela del abuelo, mientras los papás conversan sobre los cuidados básicos de mi control, especialmente vigilar cuando me ponga la insulina".



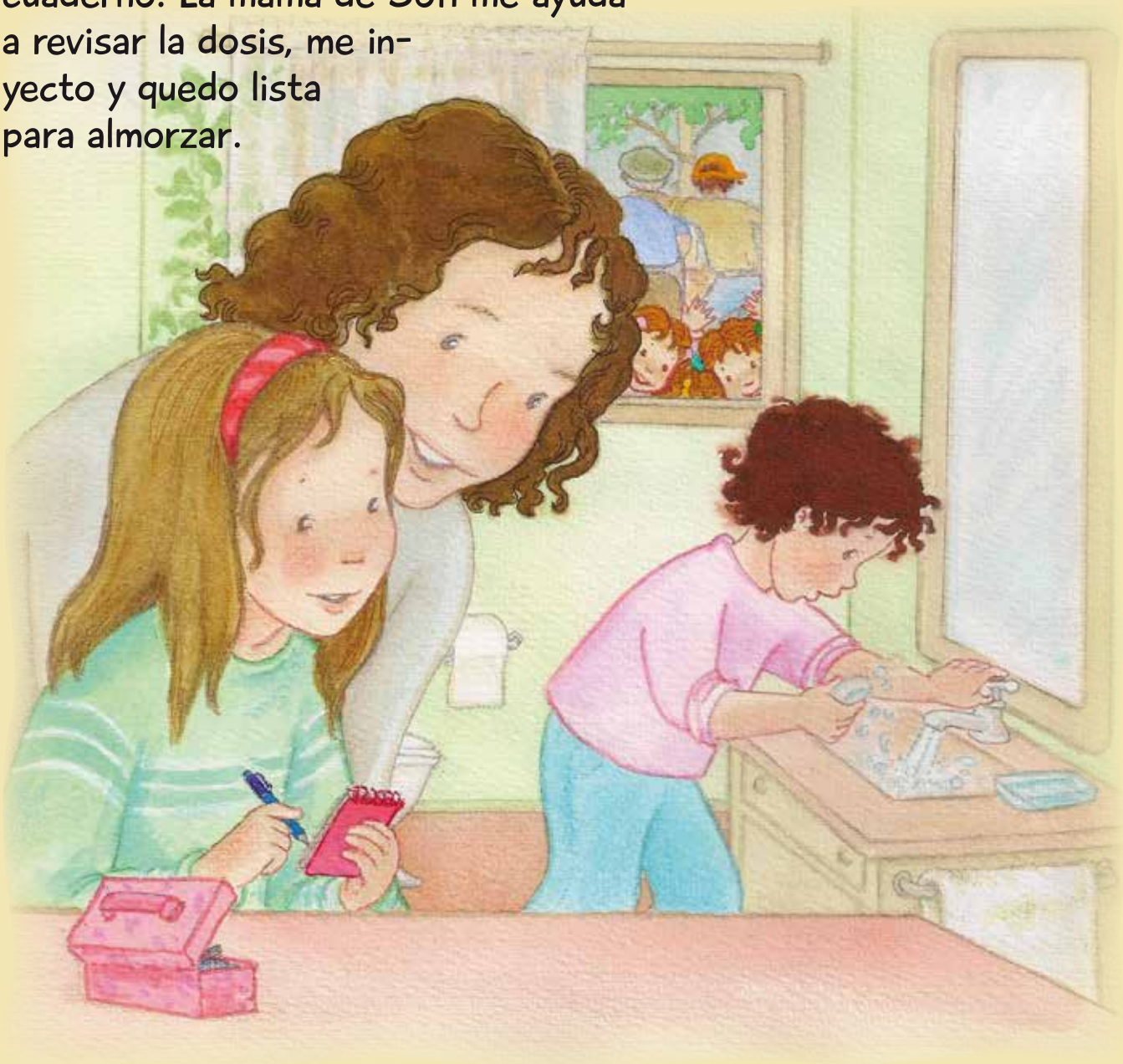
¡A cargar mis cosas!



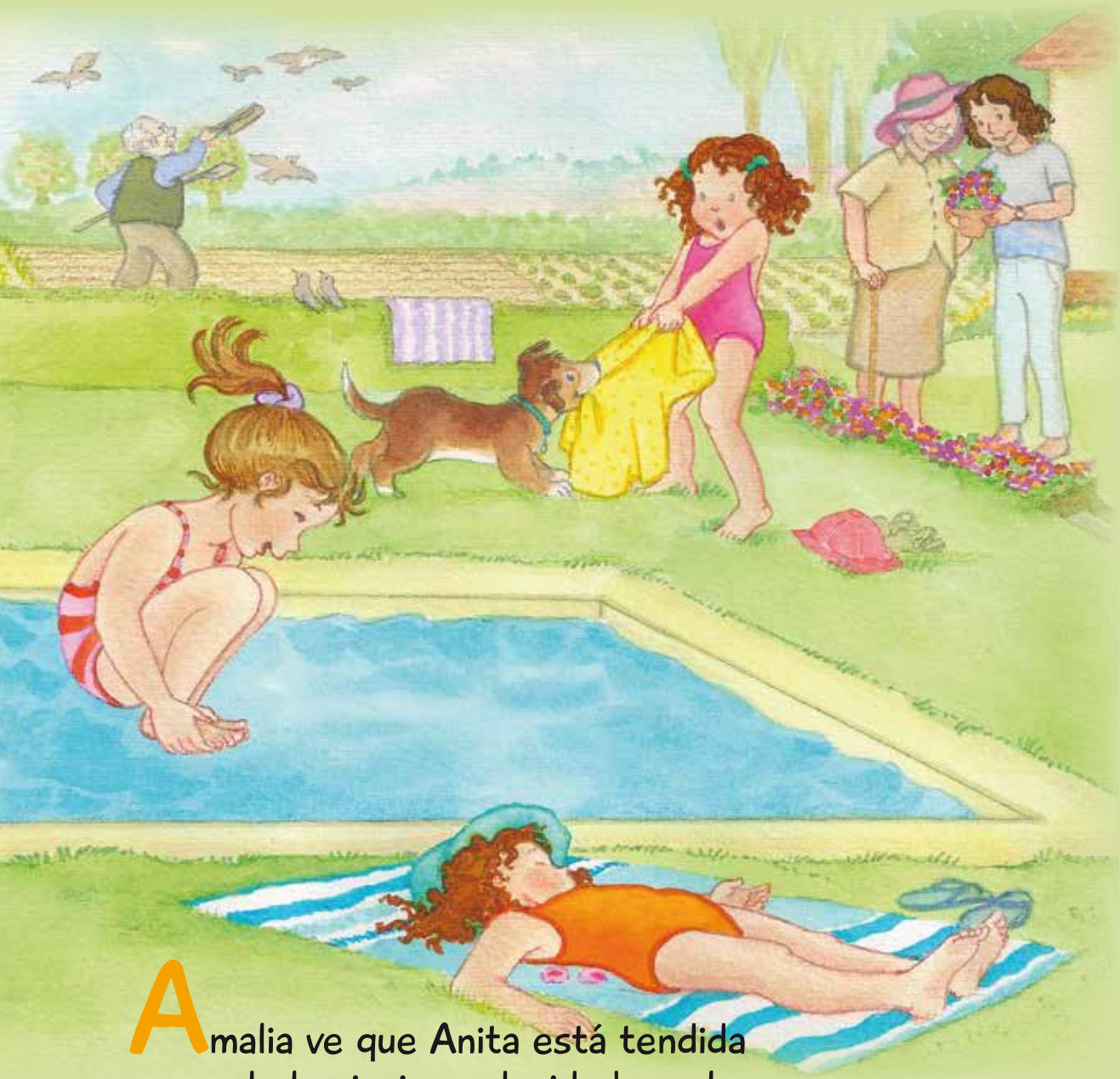
Ya vamos viajando en la Van familiar. El campo se ve muy verde, hay vacas y árboles frutales. La mamá de Sofi repartió una colación y vamos haciendo un concurso de karaoke con nuestra música preferida.

Los abuelos nos reciben a almorzar con un rico asado y ensaladas de su huerto. ¡Qué bien huele todo! Corremos a lavarnos las manos antes de almorzar.

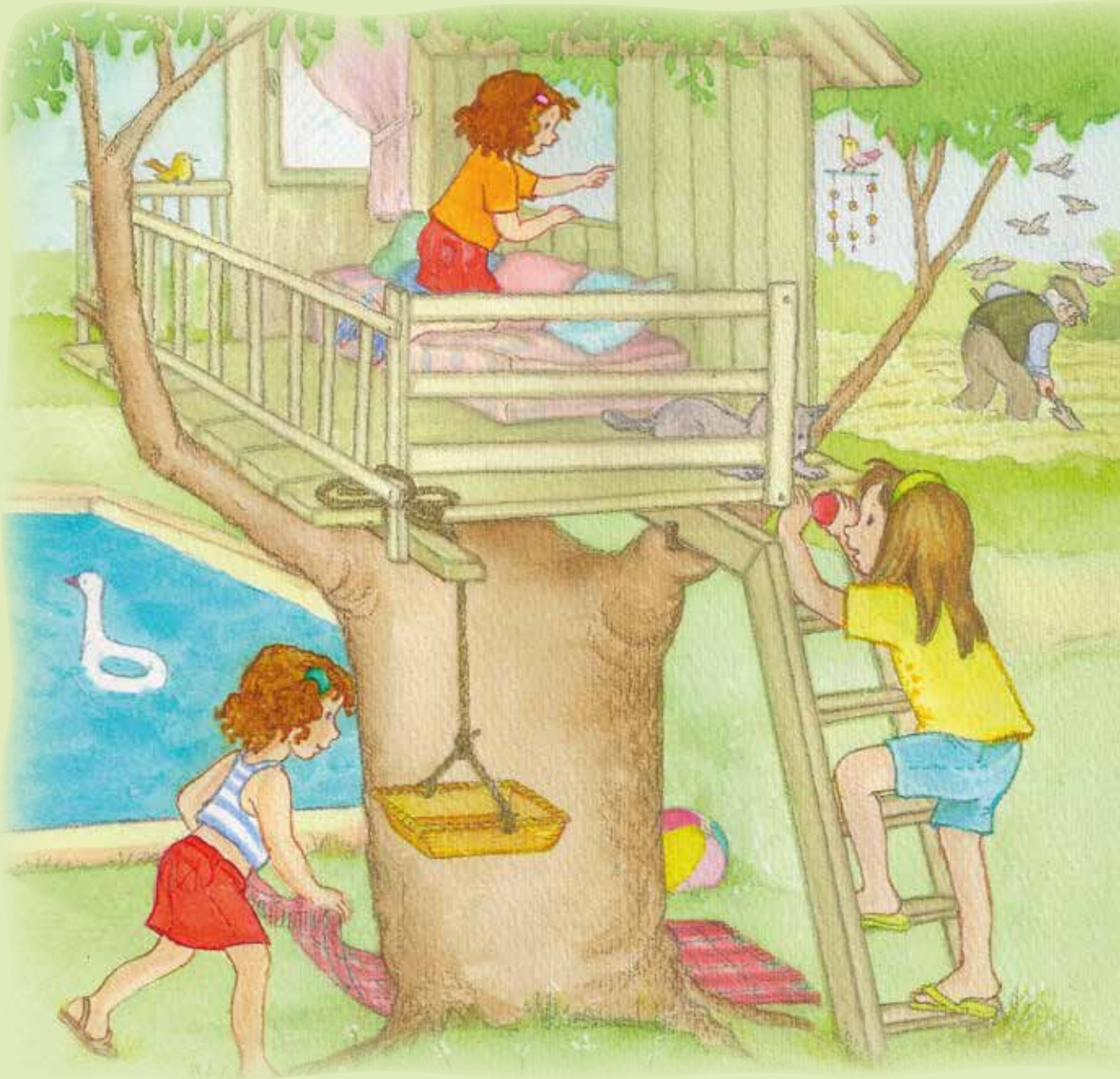
Mido mi glicemia y anoto en mi cuaderno. La mamá de Sofi me ayuda a revisar la dosis, me inyecto y quedo lista para almorzar.

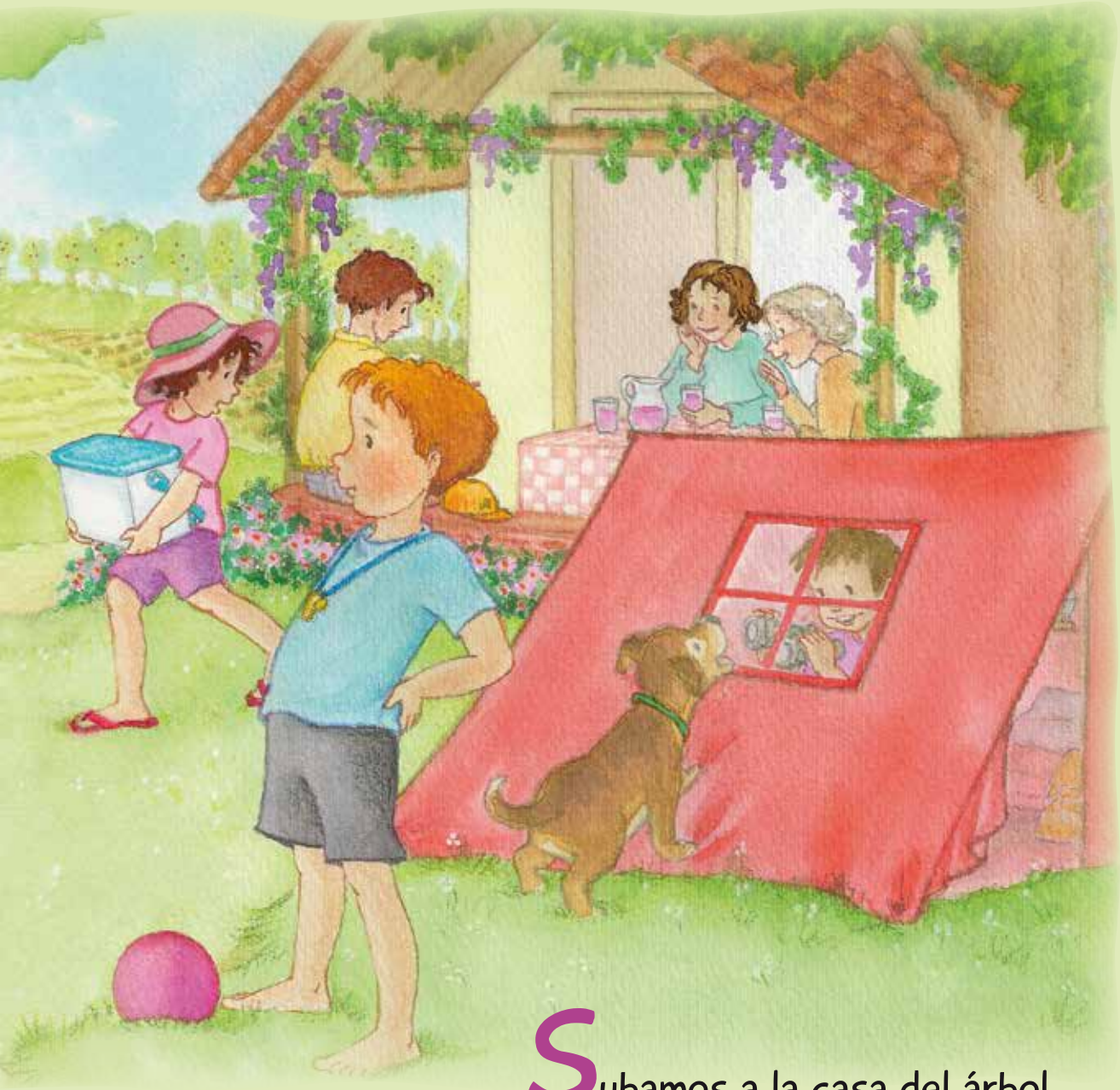


Hace calor y la piscina es el lugar perfecto. Nos tiramos por el tobogán y hacemos una guerra de bombitas de agua.



Amalia ve que Anita está tendida cerca de la piscina y decide hacerle una super bomba, ¡la empapo!



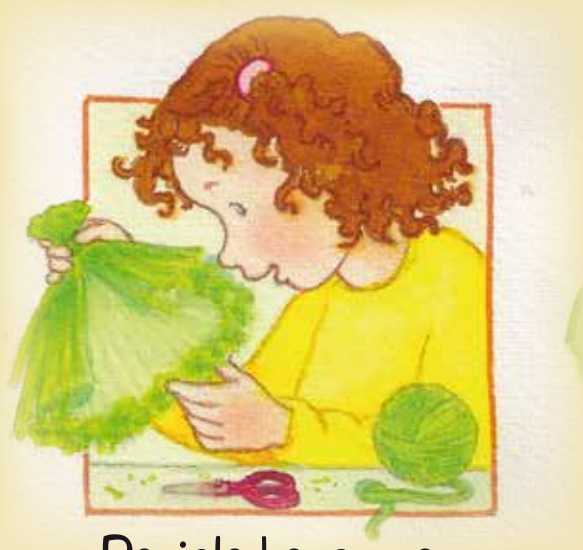


Subamos a la casa del árbol propone Sofi y saca de un cooler bebidas sin azúcar para todos.

El abuelo necesita ayuda para hacer un espantapájaros, porque hay muchos pájaros que se comen las semillas recién sembradas. Rellenamos con paja un pantalón de buzo y le ponemos una camisa de cuadros.

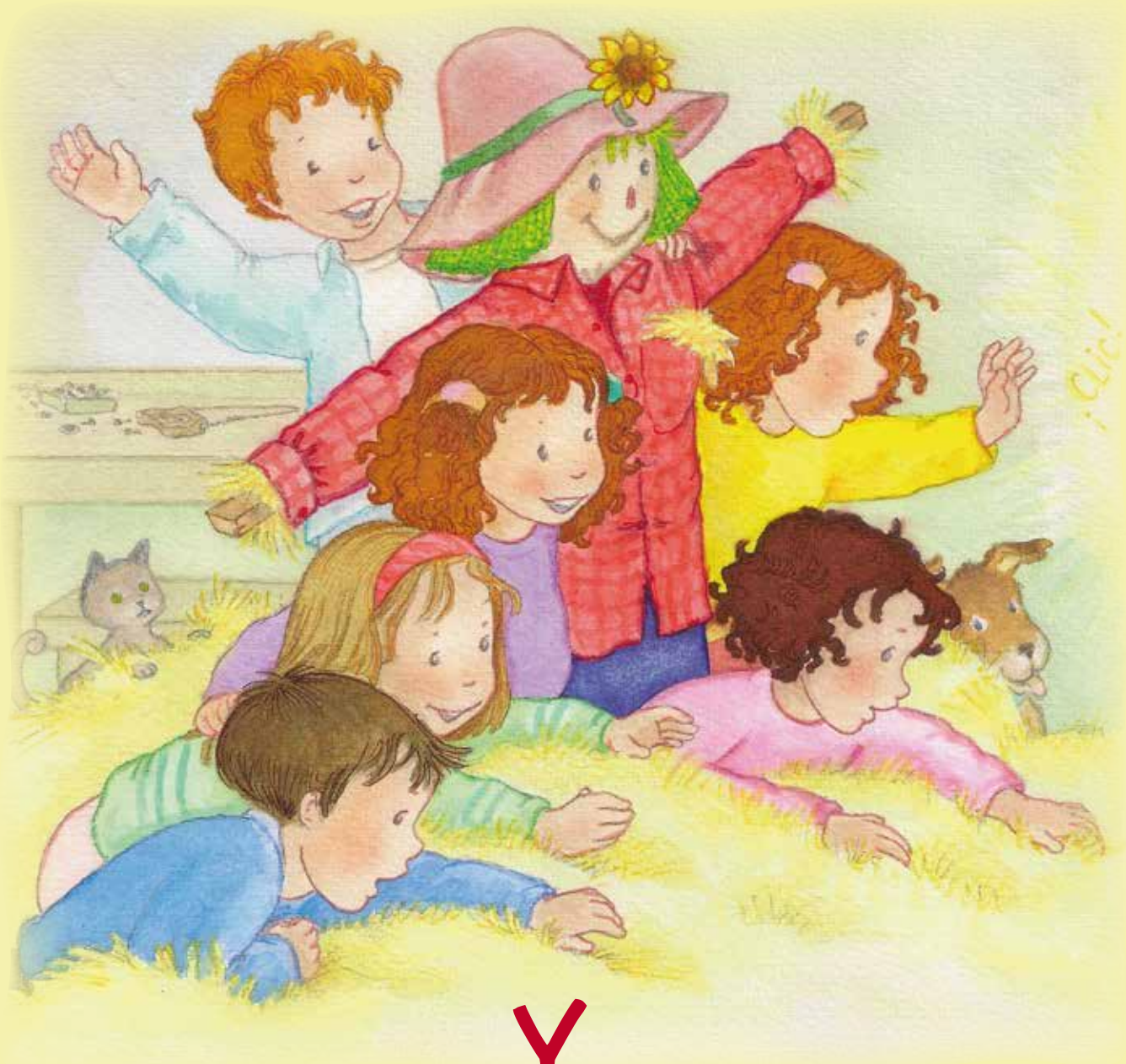
Ana propone usar un
trapo relleno de paja
para hacer la cabeza

y yo le pinto los ojos
y una boca sonriente.



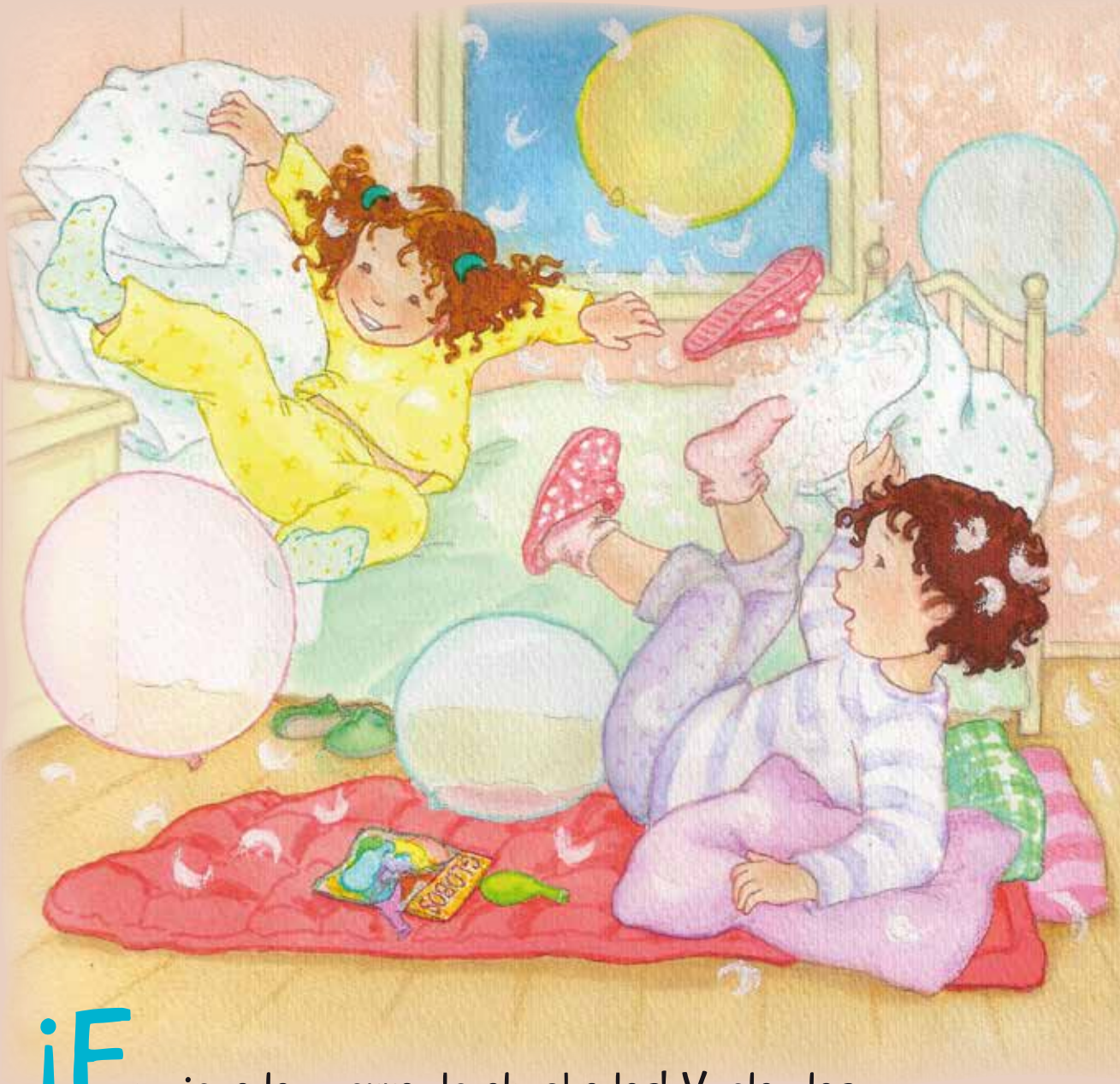
Daniela hace una
peluca con lana

y Sofi lo termina con
un viejo sombrero.

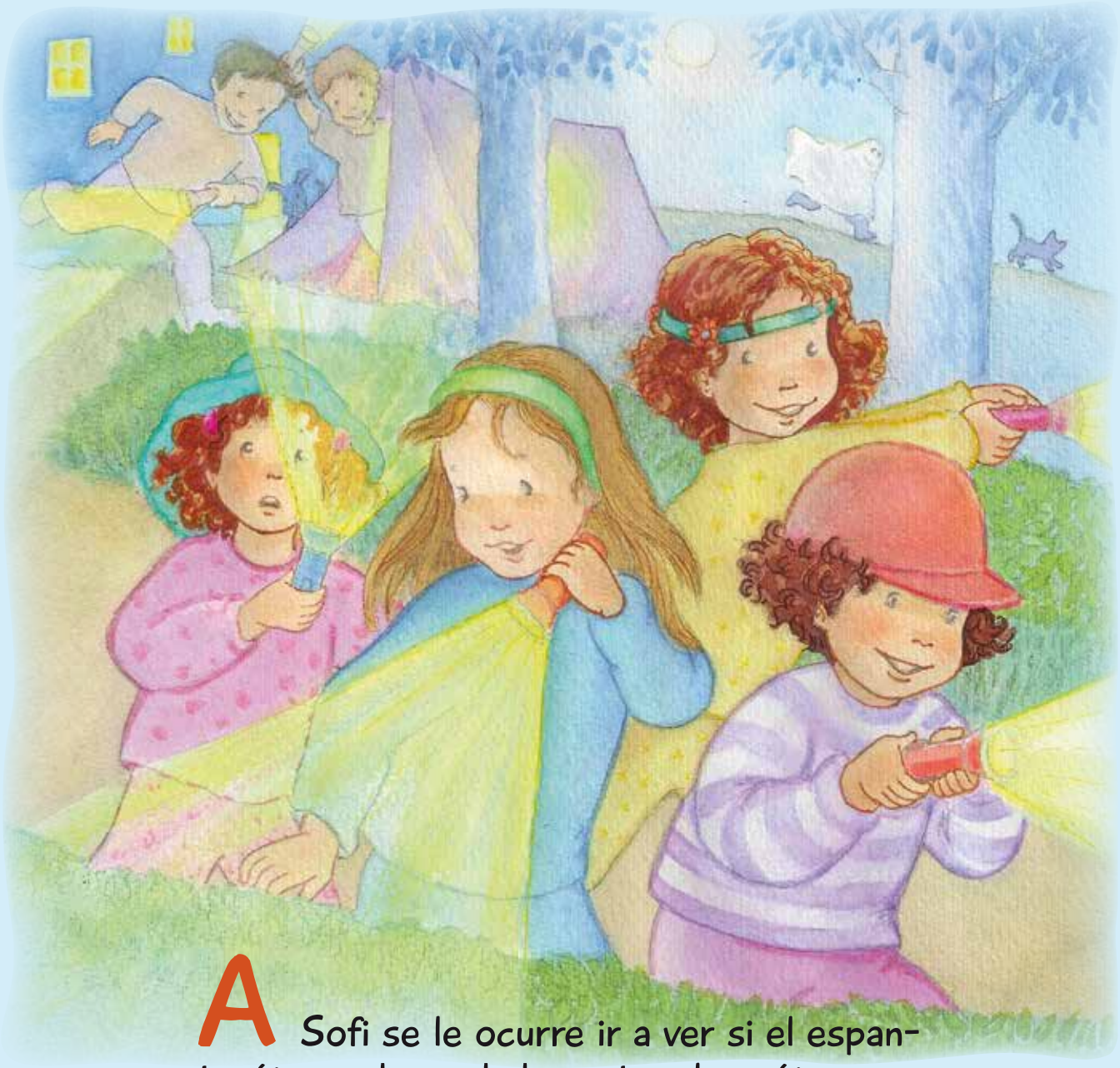


Y aquí estamos posando para la foto que nos sacó el abuelo, junto al espantapájaros terminado.

Después de tanto ejercicio estamos un poco cansadas, comemos temprano y preparamos los sacos de dormir.

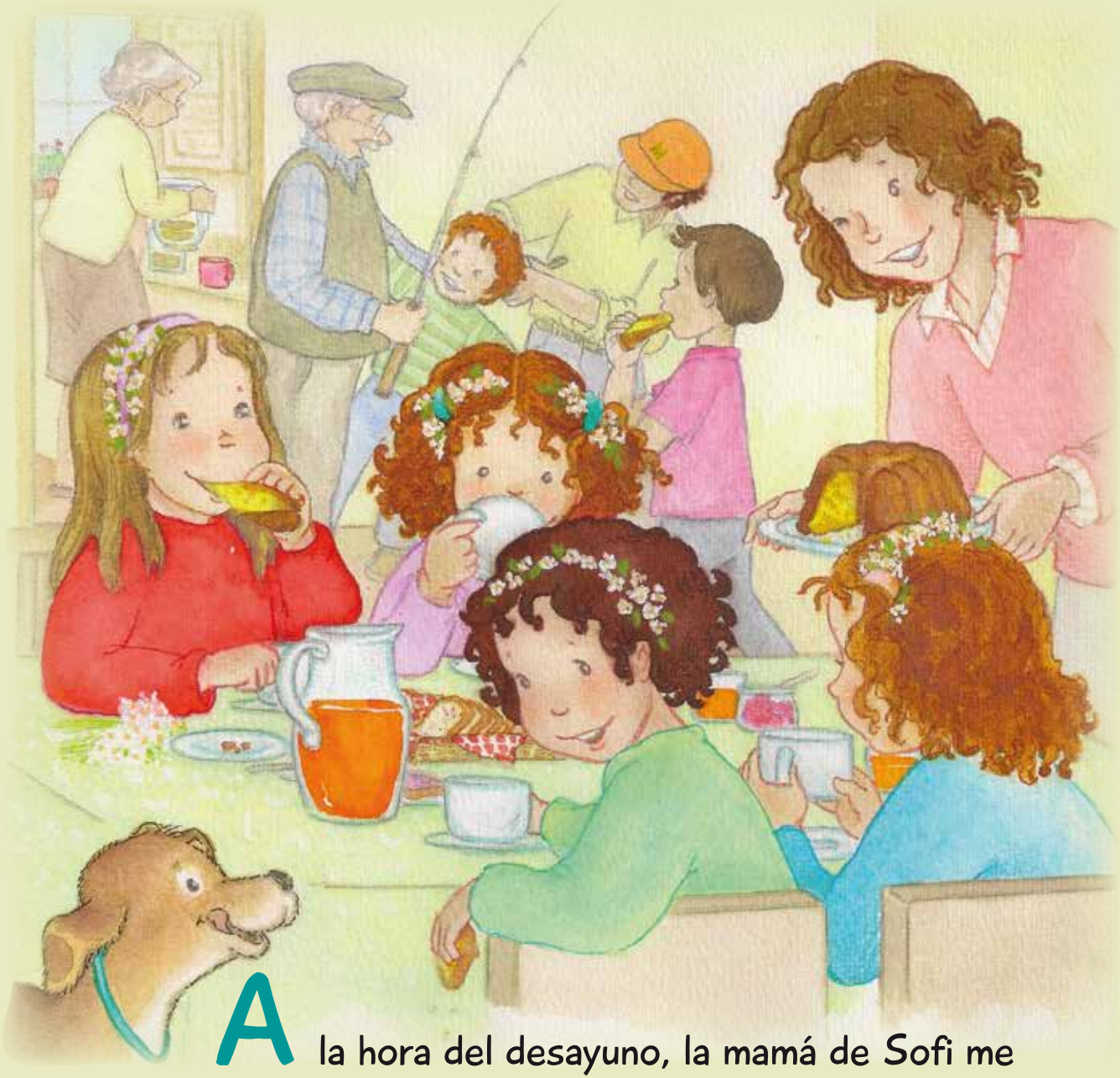


¡Empieza la guerra de almohadas! Vuelan las plumas de una almohada que se rompe y no podemos parar de reír con tanto desorden de almohadas, plumas y globos volando por la habitación.



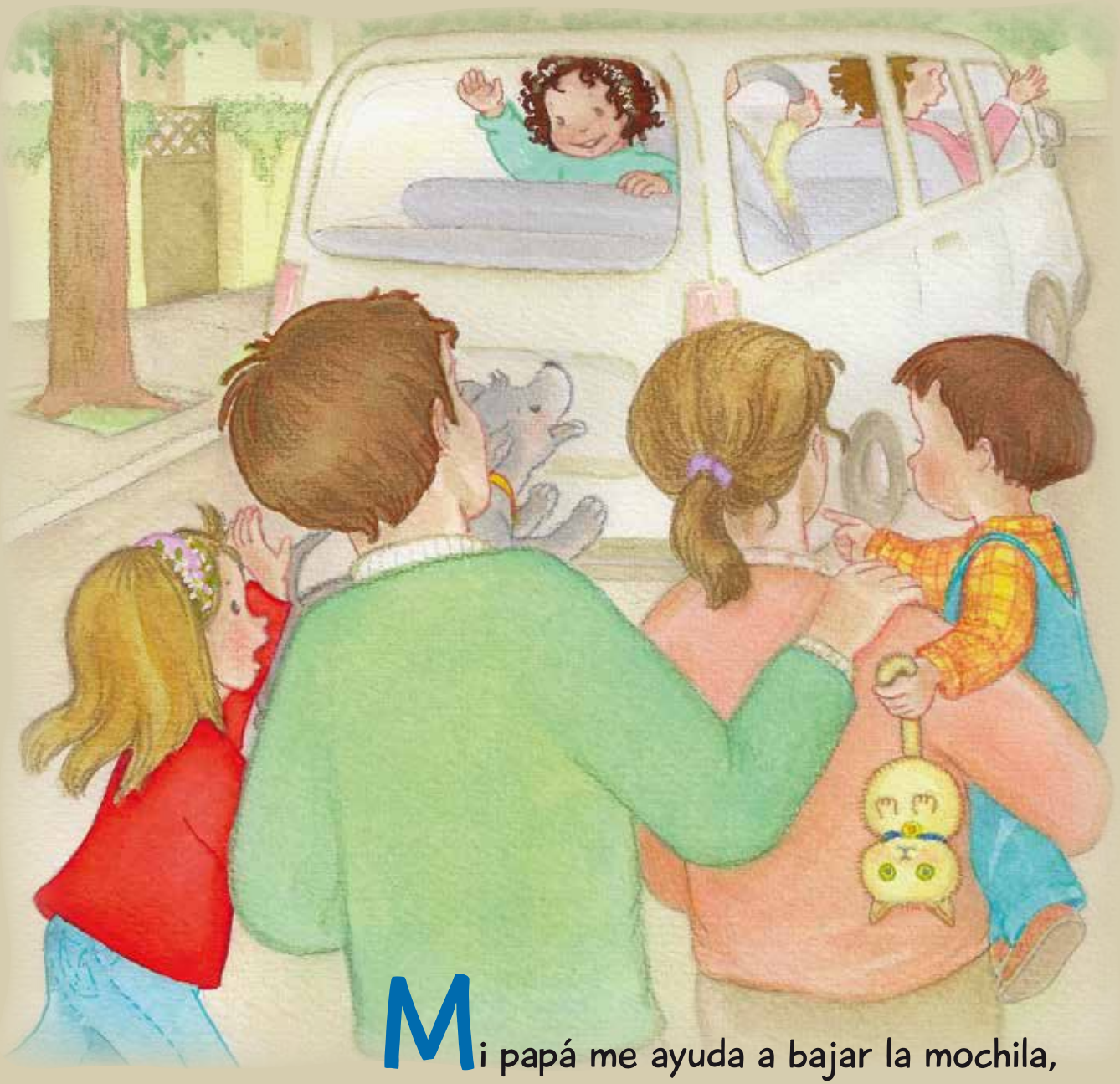
A Sofi se le ocurre ir a ver si el espantapájaros de verdad asusta a los pájaros. Nos acercamos en puntas de pie al huerto, con las linternas apuntando al suelo.

Detrás del espantapájaros aparece el abuelo disfrazado de fantasma haciendo ruidos raros. Nos había visto salir y quiso hacernos una broma.
¡Casi morimos del susto!



A la hora del desayuno, la mamá de Sofi me guiña un ojo mientras me sirve un trozo de queque. Ya sabe que ajusté la dosis de insulina para poder compartir este momento con todas mis amigas.

Ya vamos de vuelta a casa. Estamos cansadas y nos quedamos dormidas durante el viaje de regreso.



Mi papá me ayuda a bajar la mochila, yo bajo mi bolso y nos despedimos de todos.

¡Qué bien lo pasamos!

Fin

Algunos consejos para los padres

• Su primer fin de semana fuera de casa •
algunos consejos para los padres

Algún día iba a ocurrir. Amalia dormirá por primera vez sin sus padres y eso forma parte de aprender a vivir con diabetes. Su primera salida será donde un pariente cercano o amigo de la familia, que la conozca muy bien. Pero es imposible que los padres no se estresen ante el evento. A continuación algunos consejos generales para enfrentar esta primera salida de la mejor manera, consejos que deben ser tomados como una ayuda, dada por la experiencia de otros padres y que discutirá con su médico.

- Debe tener la madurez acorde con su edad, de tal manera que pueda seguir las instrucciones que se le darán.
- El niño ya debe ser capaz de contar carbohidratos, decidir lo que no puede comer y hacerse su autocontrol (glicemias e inyecciones).
- Deberá llevar su bolsito con todos los elementos de control, glucagón y tabletas de glucosa o jugos azucarados para las hipoglicemias. Incorporar además algunos snacks sin azúcar por si necesita comer extra

- La familia que lo recibirá debe ser de alguien cercano a ustedes por parentesco o amistad y que conozca bien a su hijo.
- La casa debe tener buenas comunicaciones tanto terrestre como telefónica y su distancia debe ser razonable en automóvil (una o dos horas)
- Pedirle a los dueños de casa que prepare las comidas habituales, nada muy especial. Como postre tenerle frutas y disponer de bebidas sin azúcar.
- En el cuaderno de control su hijo deberá llevar una pauta con las glicemias, hidratos de carbono de cada comida y las dosis de acuerdo a éstos.
- Los dueños de casa deberán vigilar que la dosis de insulina que se coloque corresponda a las tablas de su cuaderno.
- Los dueños de casa deberán saber reconocer las hipoglicemias y actuar acorde (enseñar el uso del Glucagón). Por precaución darle un refuerzo antes de acostarse (un yogurt por ejemplo).
- No abrumar a los anfitriones con muchas instrucciones, las que pueden producir confusión y estrés. Recalcarles que lo esencial es vigilar la colocación de las inyecciones y reconocer las hipoglicemias. Que confíen en su invitado que generalmente está muy bien preparado en el autocontrol.

FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

Miembro de la Federación Internacional de Diabetes