

Amalia

va a su primer campamento



Fundación Diabetes
Juvenil de Chile

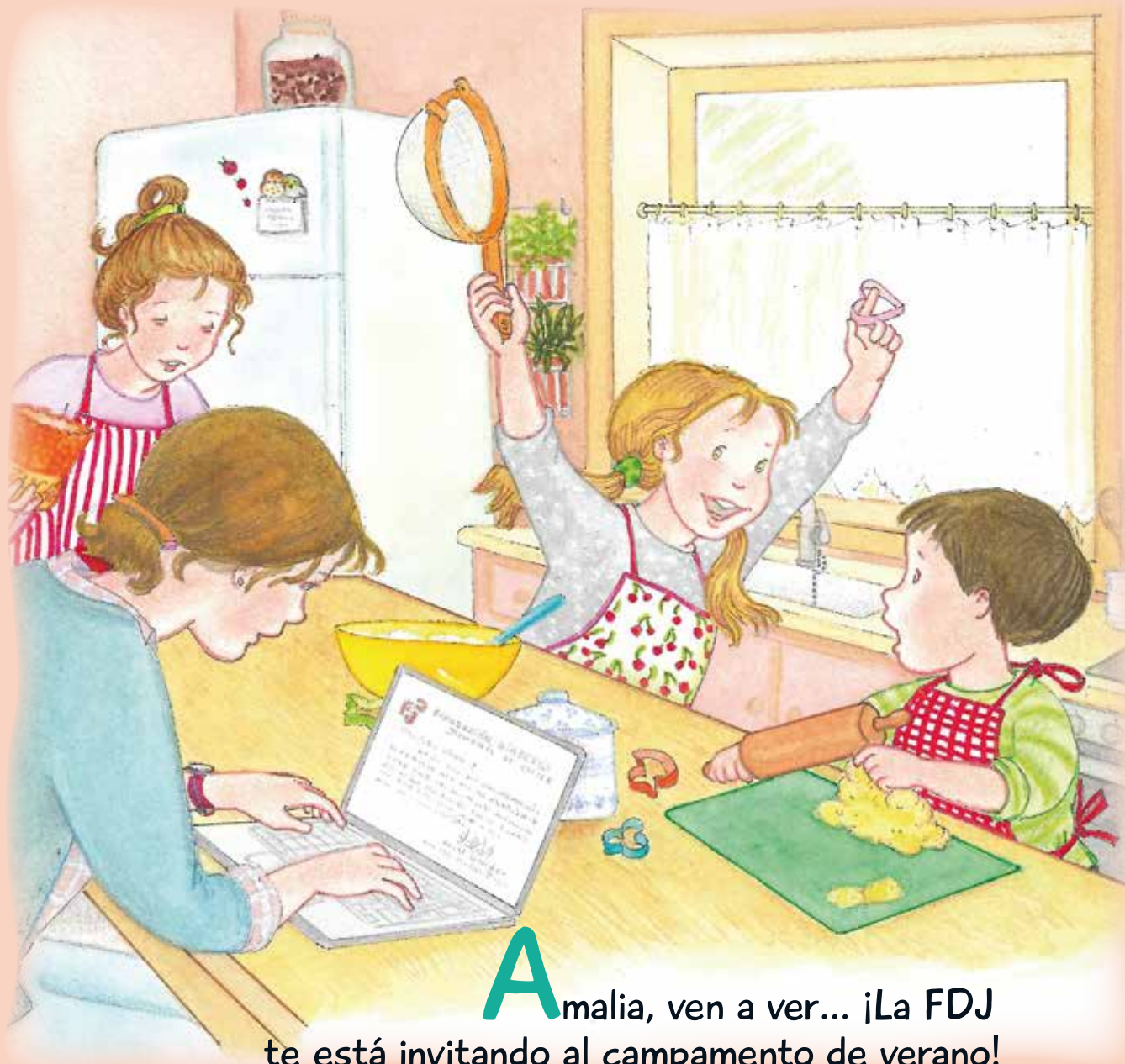
2020 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

va a su primer campamento



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



Amalia, ven a ver... ¡La FDJ te está invitando al campamento de verano! —¡Fantástico! ¿Cuándo es, cuántos días, quiénes van?— Calma. Llamemos a Antonia que ya fue el año pasado. Ella nos contará.



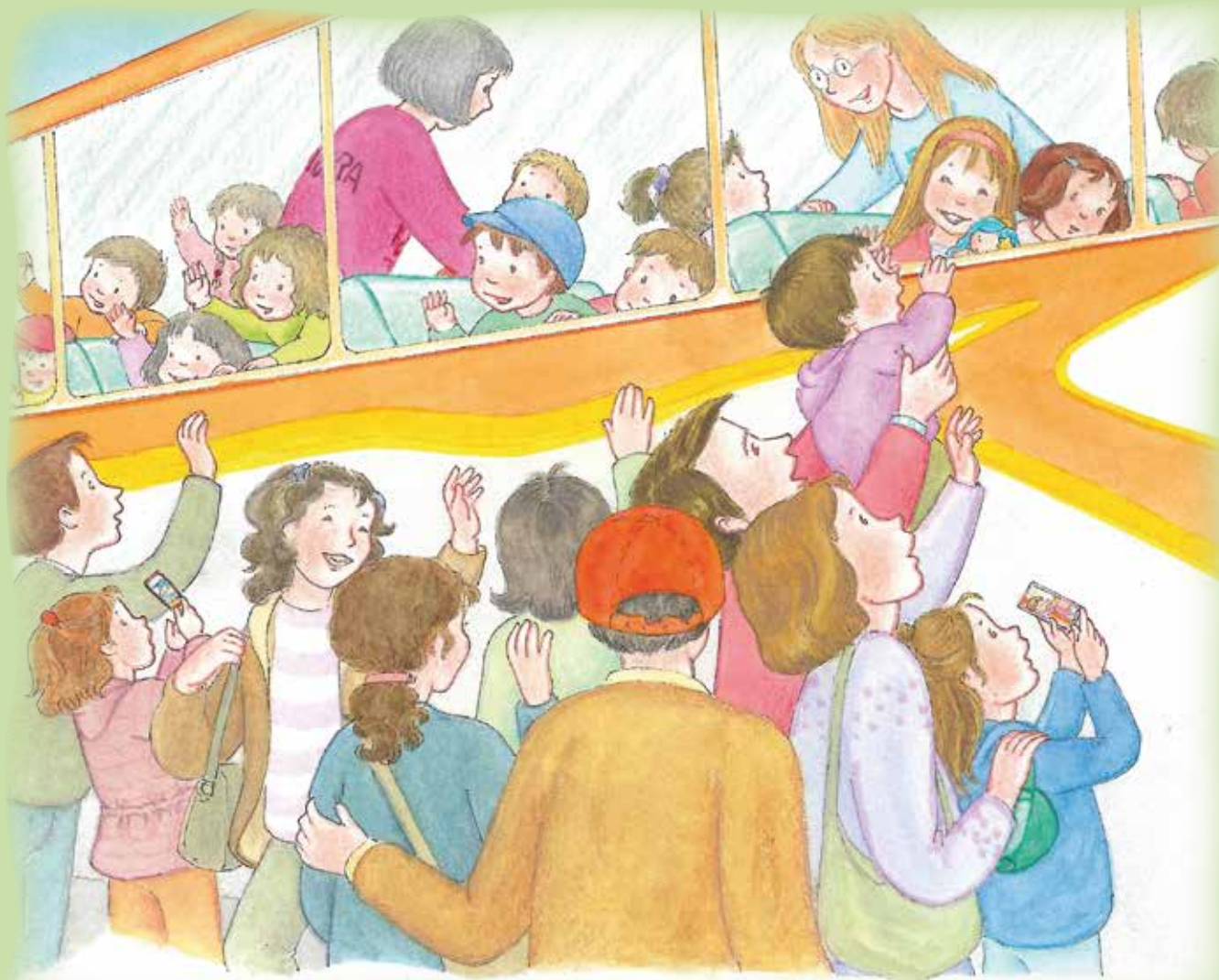
Esa tarde Antonia les muestra fotos y cuenta lo bien que lo pasó en el campamento. —Van muchos niños. Aprendemos de diabetes y jugamos todo el día— dice.

Toda la familia ha cooperado para que no falte nada en el equipaje de Amalia y para llegar a tiempo al lugar desde donde parten los buses.



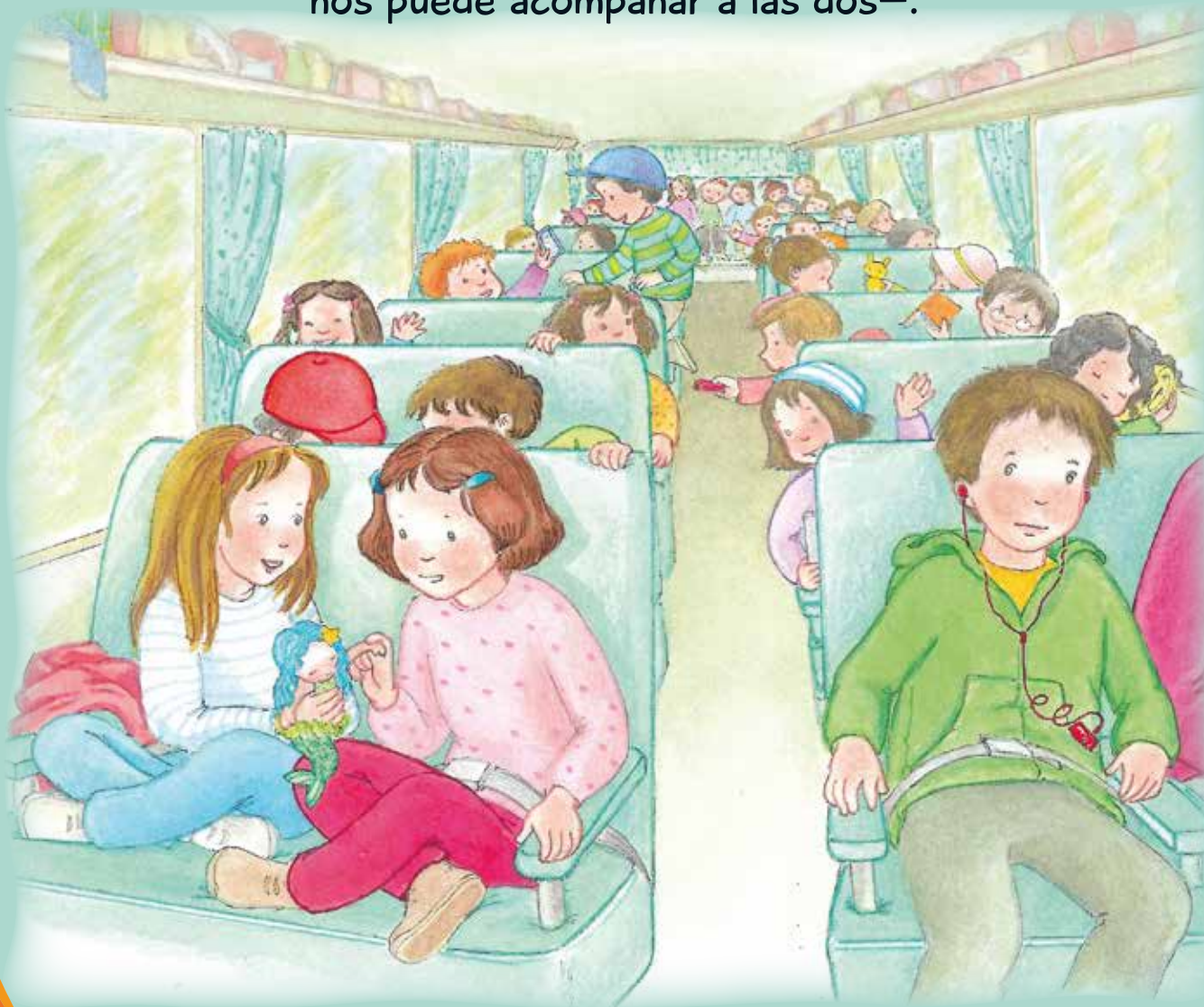
—**H**ola, soy María Paz una de las monitoras que te acompañará; en 5 minutos vamos a partir—.





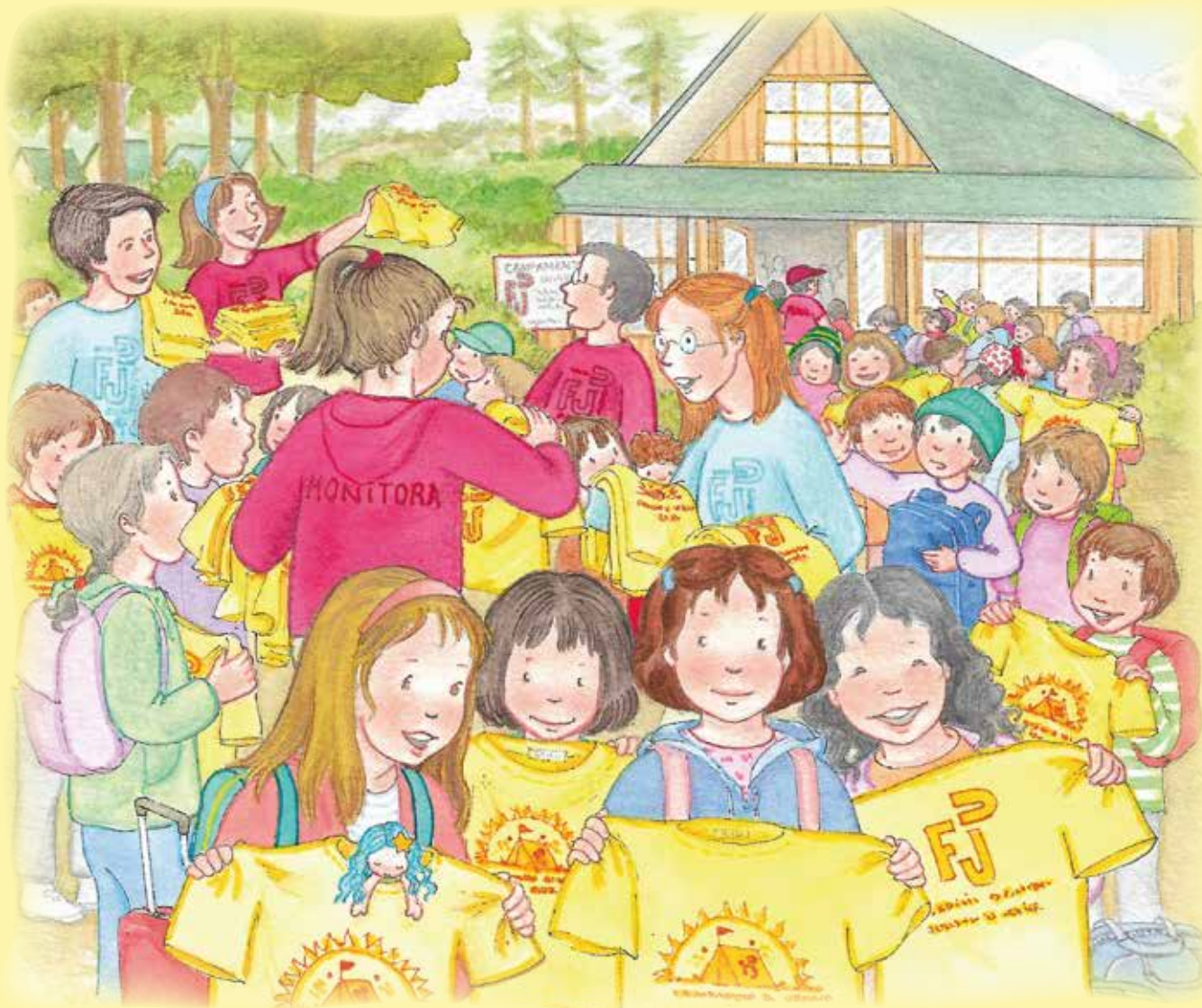
Las despedidas siempre son emotivas, pero Amalia está feliz. –Disfruta y cuídate mucho, mi niña– dice mamá. Finalmente parten y comienza la aventura.

Hola, soy Amalia... ¿cómo te llamas? —Soy Valentina y como nunca he ido a un campamento estoy un poco asustada—.
—Yo también... pero no mucho, porque me contaron que se pasa muy bien. Mira, traje a mi muñeca, nos puede acompañar a las dos—.



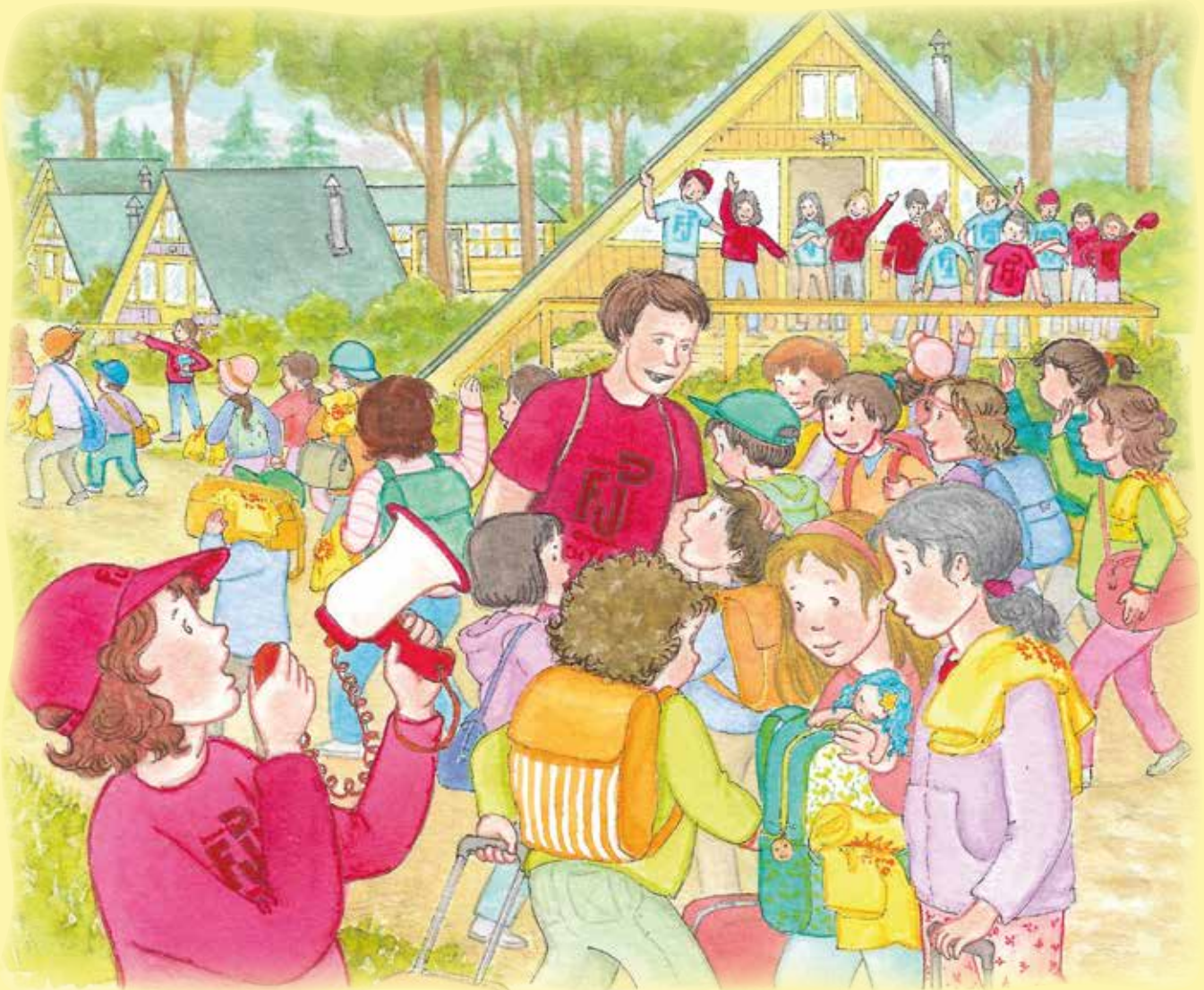


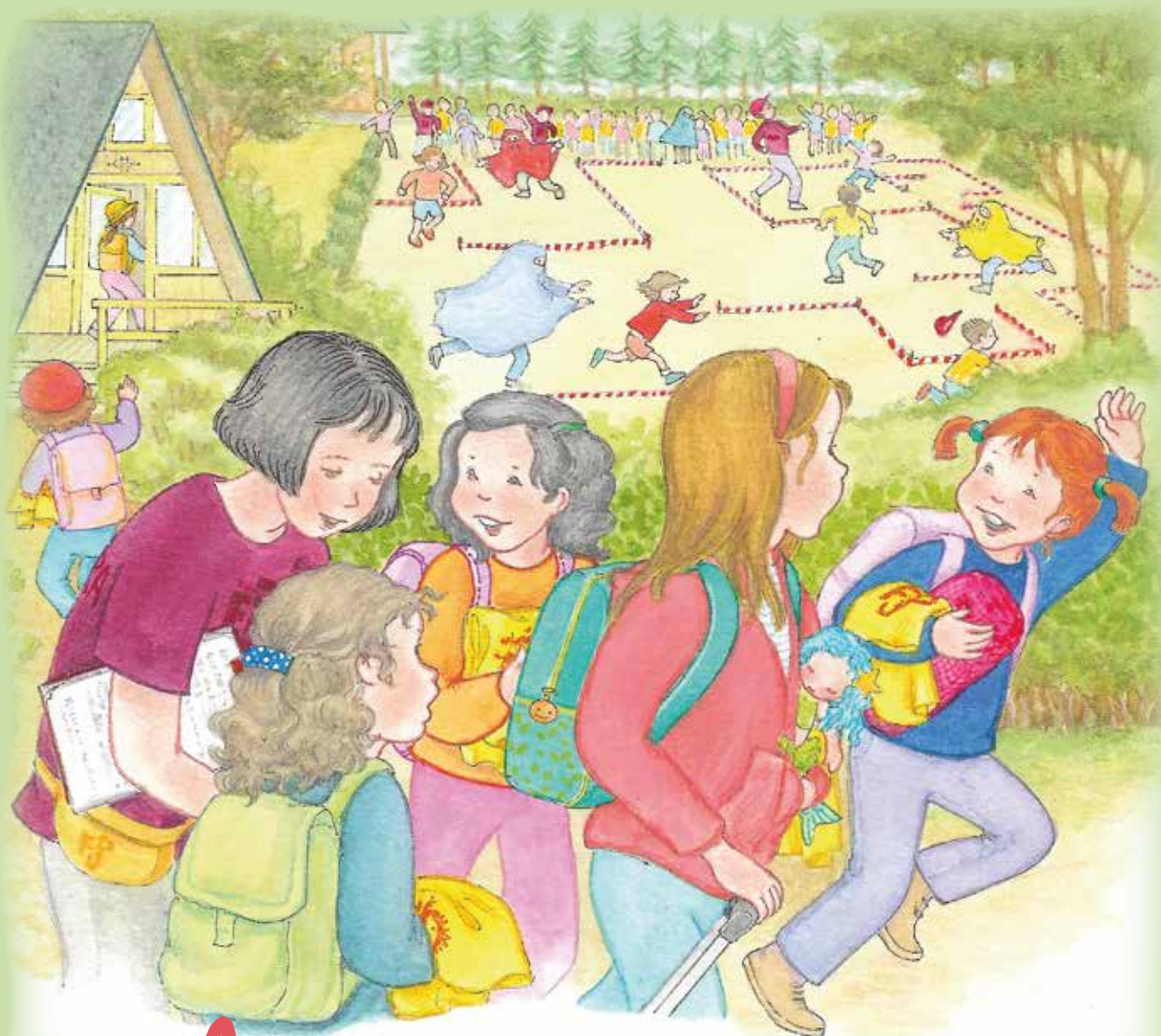
Al llegar al campamento les espera una cariñosa bienvenida de sus monitores.
—Queridos niños, estamos felices de tenerlos acá. Les hemos preparado muchas sorpresas y juegos—.



Pero primero... un regalo...
¡Nuestra camiseta de campistas!

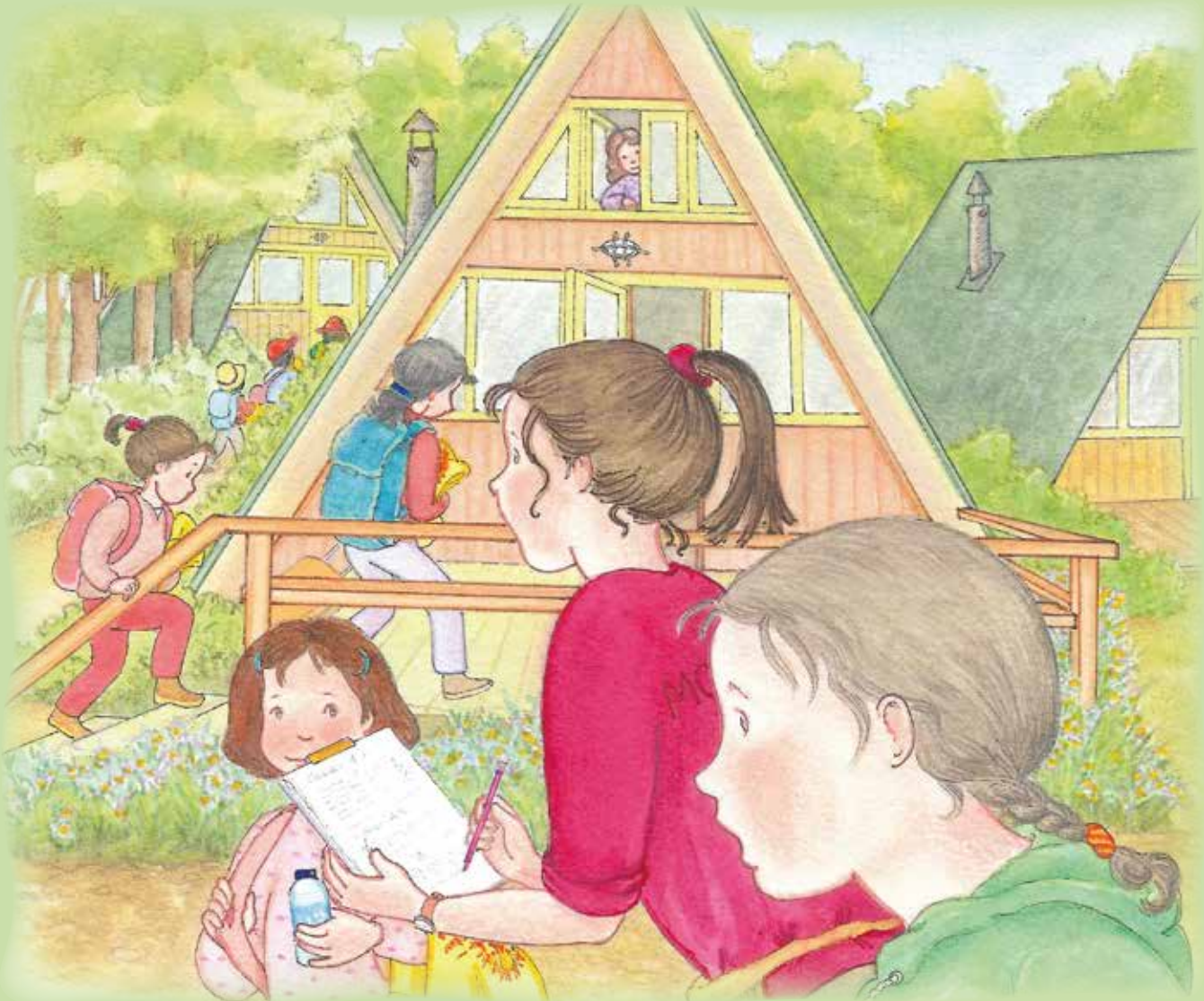
Los niños se encaminan hacia las cabañas.
Doctores, enfermeras y monitores los
saludan sonrientes.





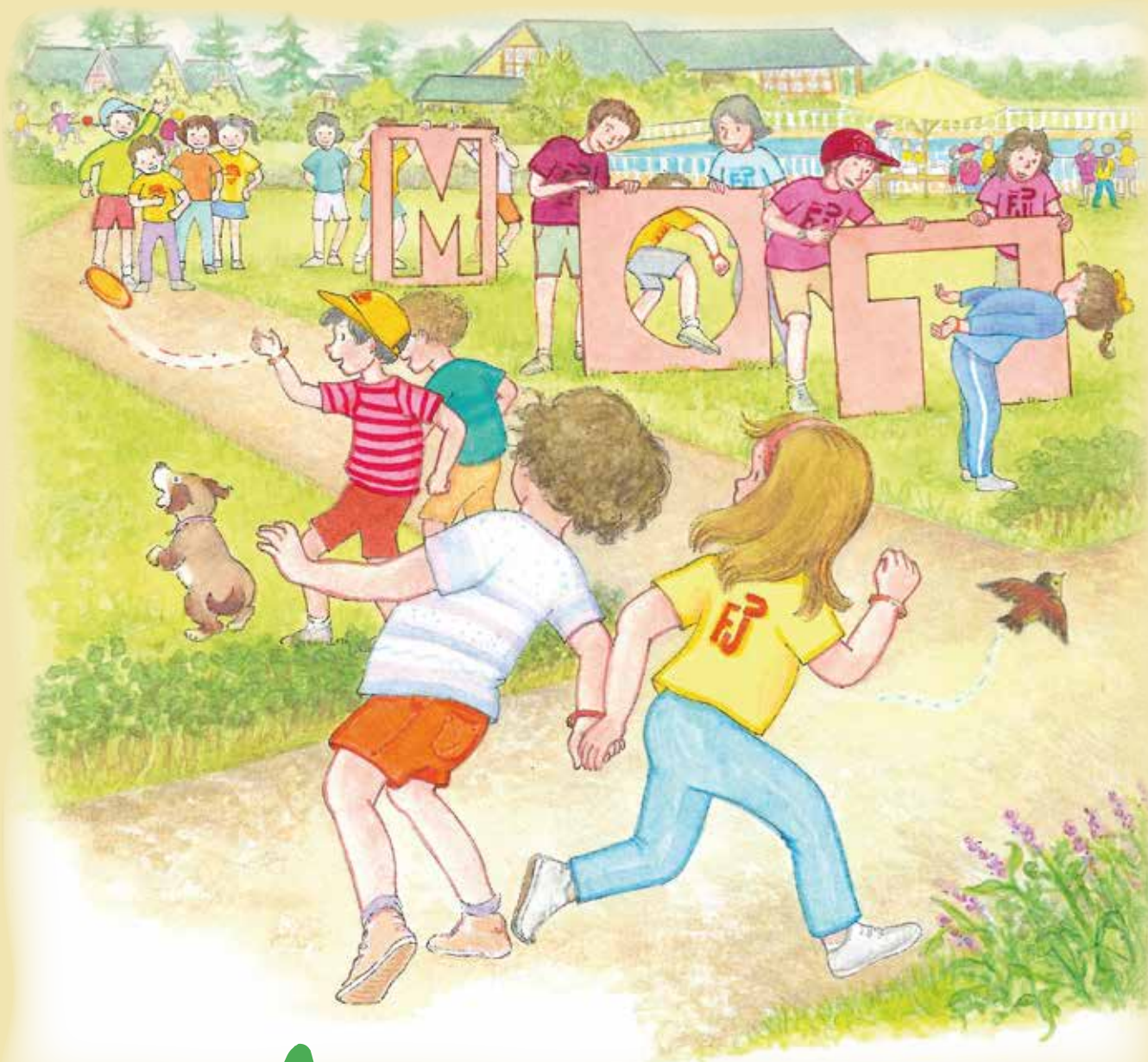
Amalia y Valentina están felices porque han quedado en el mismo grupo. Están con Andrea, Martina, Lucía y Olivia. Sus monitoras, María Paz y Javiera, parecen muy cariñosas.

¡Rápido, niñas! Sólo dejen sus cosas. Luego las ordenarán. ¡Ahora es tiempo de jugar! A lo lejos se oyen los gritos y risas de los niños.

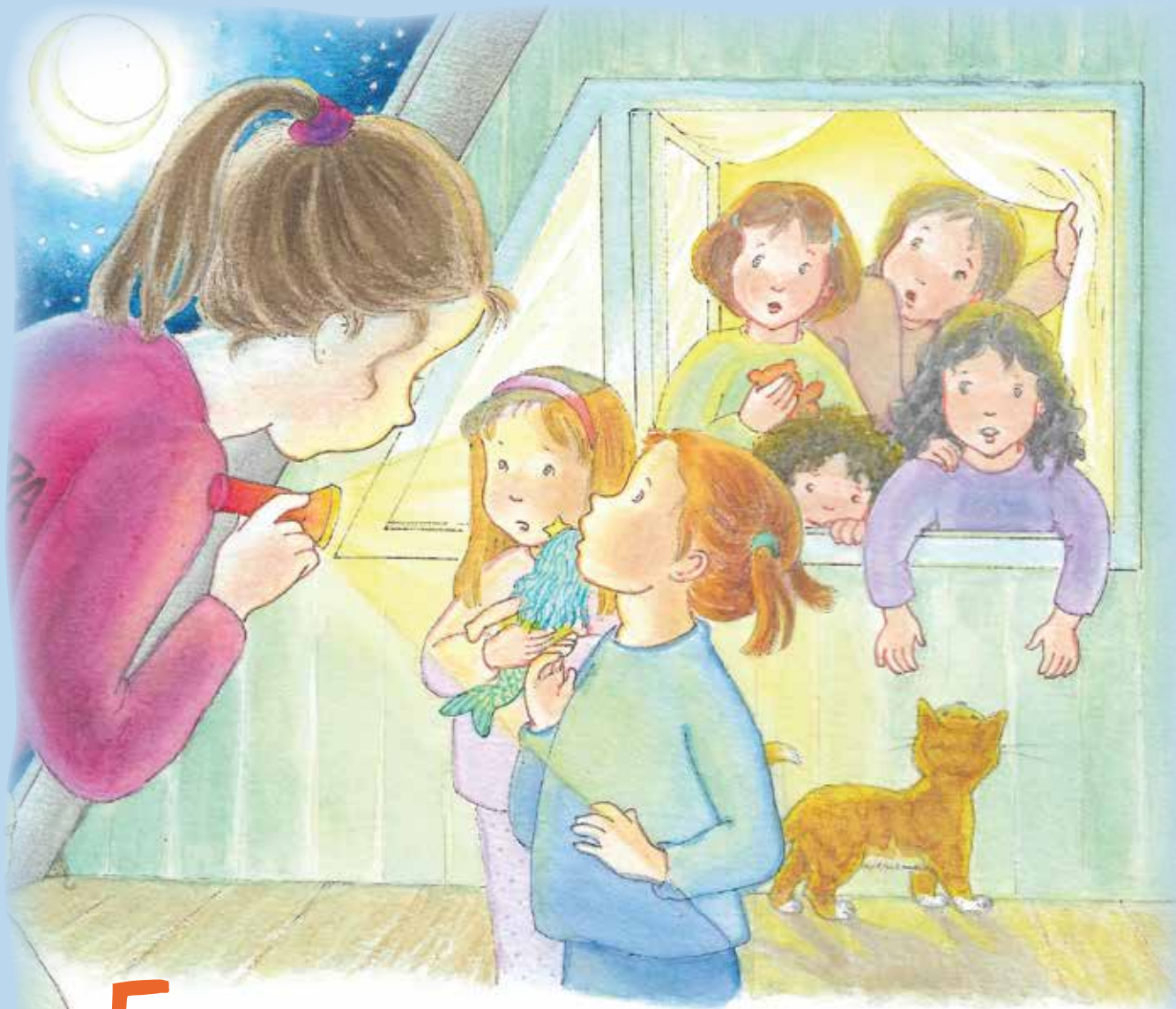


Mientras juegan, Olivia se siente baja.
Amalia pide ayuda a María Paz. Ella la acompaña
mientras se hace su glicemia y le da unos
cubitos de azúcar.



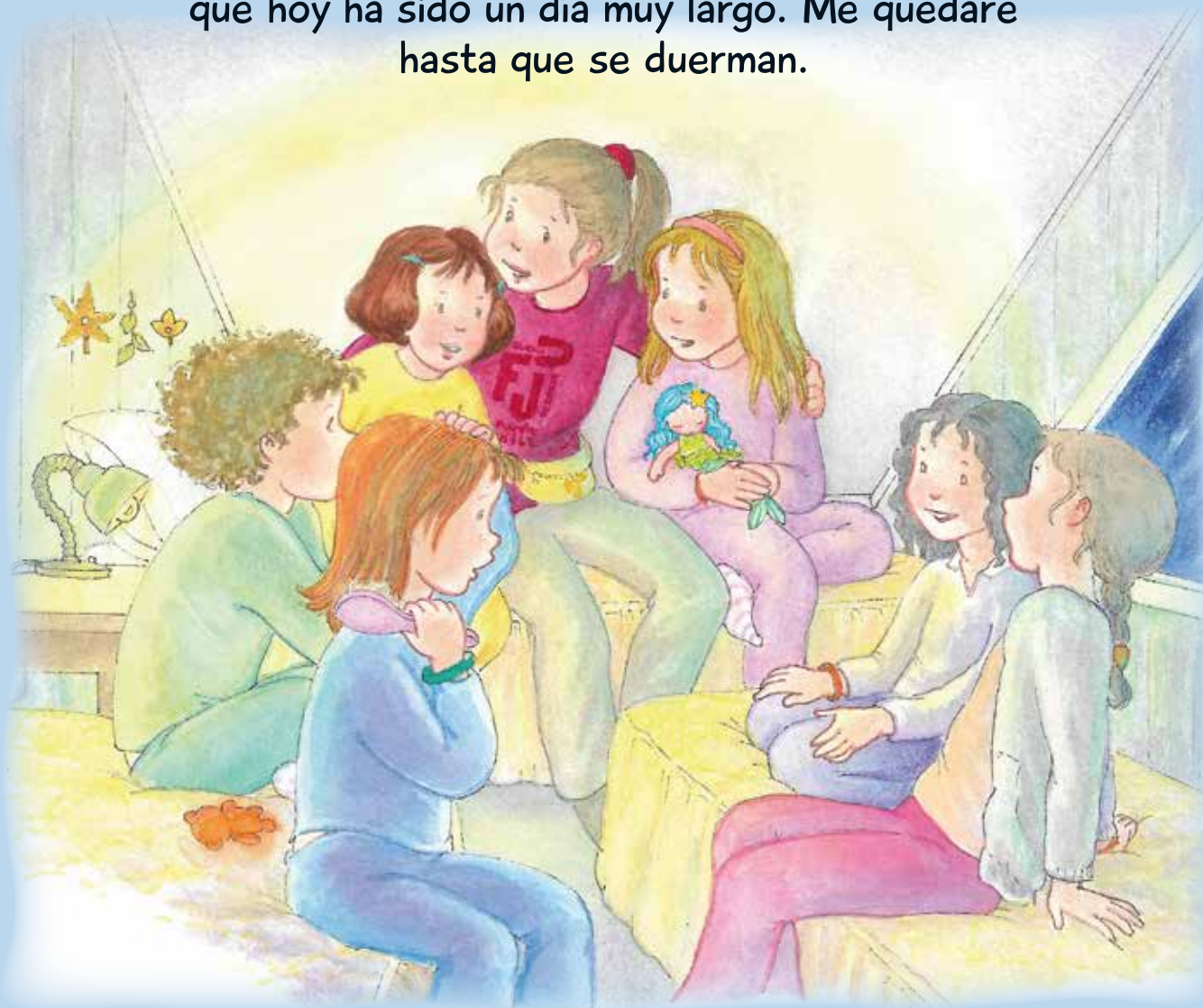


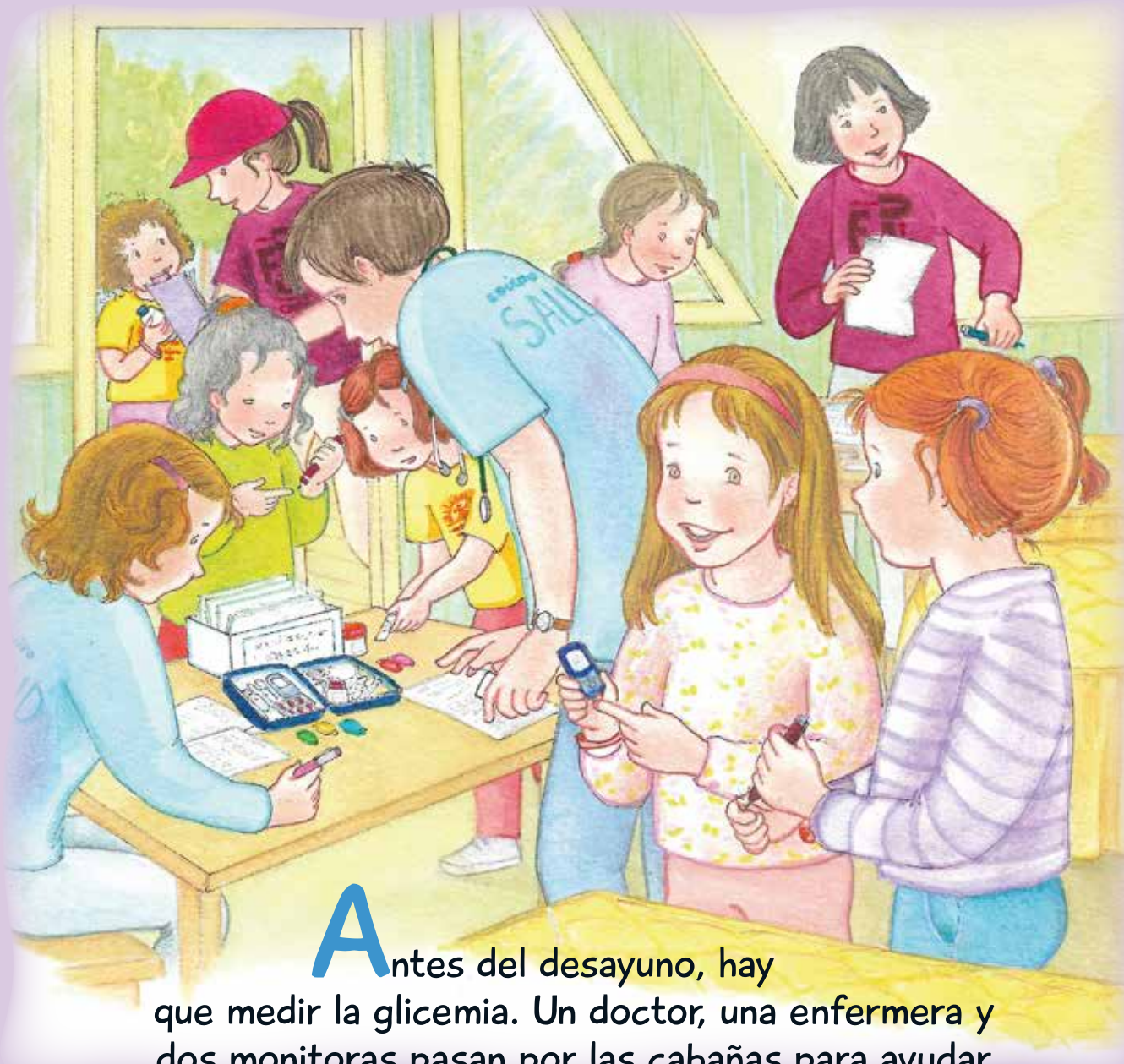
Apenas Olivia se recupera, las dos corren a reincorporarse al juego. ¡Y ahora el ABCDario humano!



El día pasó volando. Cuando María Paz va a darles las buenas noches ¡las encuentra tristes! —Pero, ¿qué pasa aquí?— pregunta asombrada —¡Extrañamos a nuestras familias!— responden a coro. —Tranquilas, es normal que en la primera noche lejos de casa, echen de menos—.

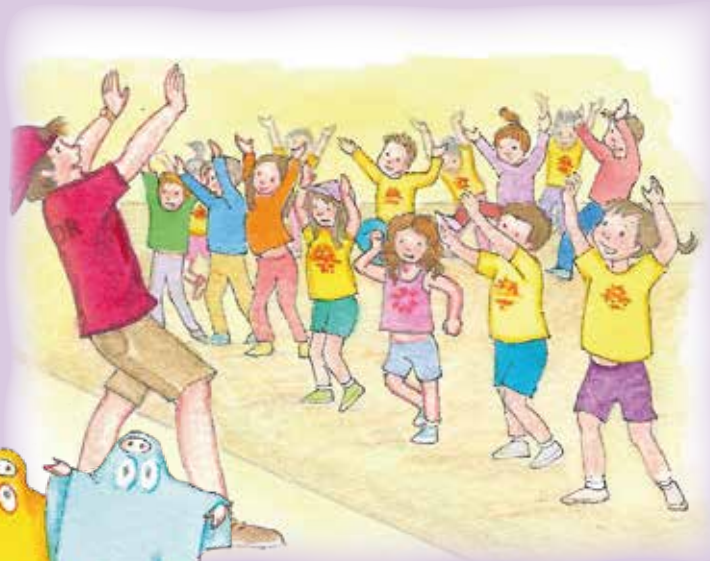
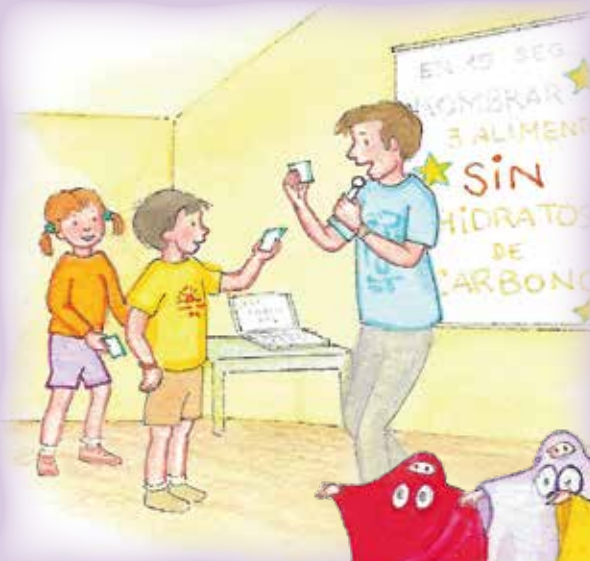
Hagamos esto: piensen en ellos con fuerza e imaginen que les mandamos un fuerte abrazo lleno de besos de buenas noches ¿de acuerdo? —¡Síiii!— responden las niñas. Ahora ¡a descansar! que hoy ha sido un día muy largo. Me quedaré hasta que se duerman.



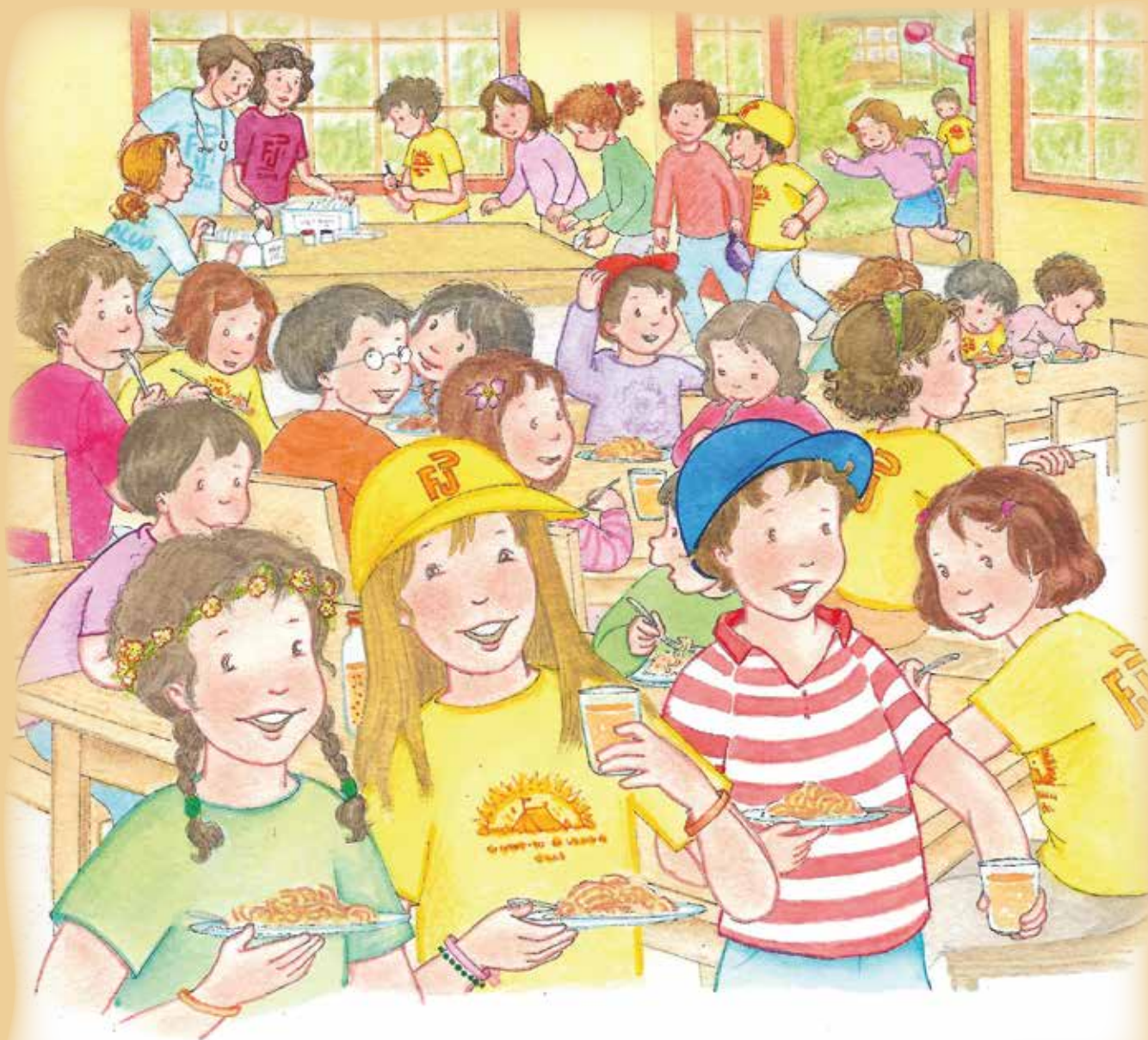


Antes del desayuno, hay que medir la glicemia. Un doctor, una enfermera y dos monitoras pasan por las cabañas para ayudar a calcular la dosis de insulina. —¡Somos muchos niños midiéndonos la glicemia!— dice Amalia alegremente sorprendida.

Son días muy animados: caminatas, carreras, baile entretenido y muchas actividades para aprender jugando.

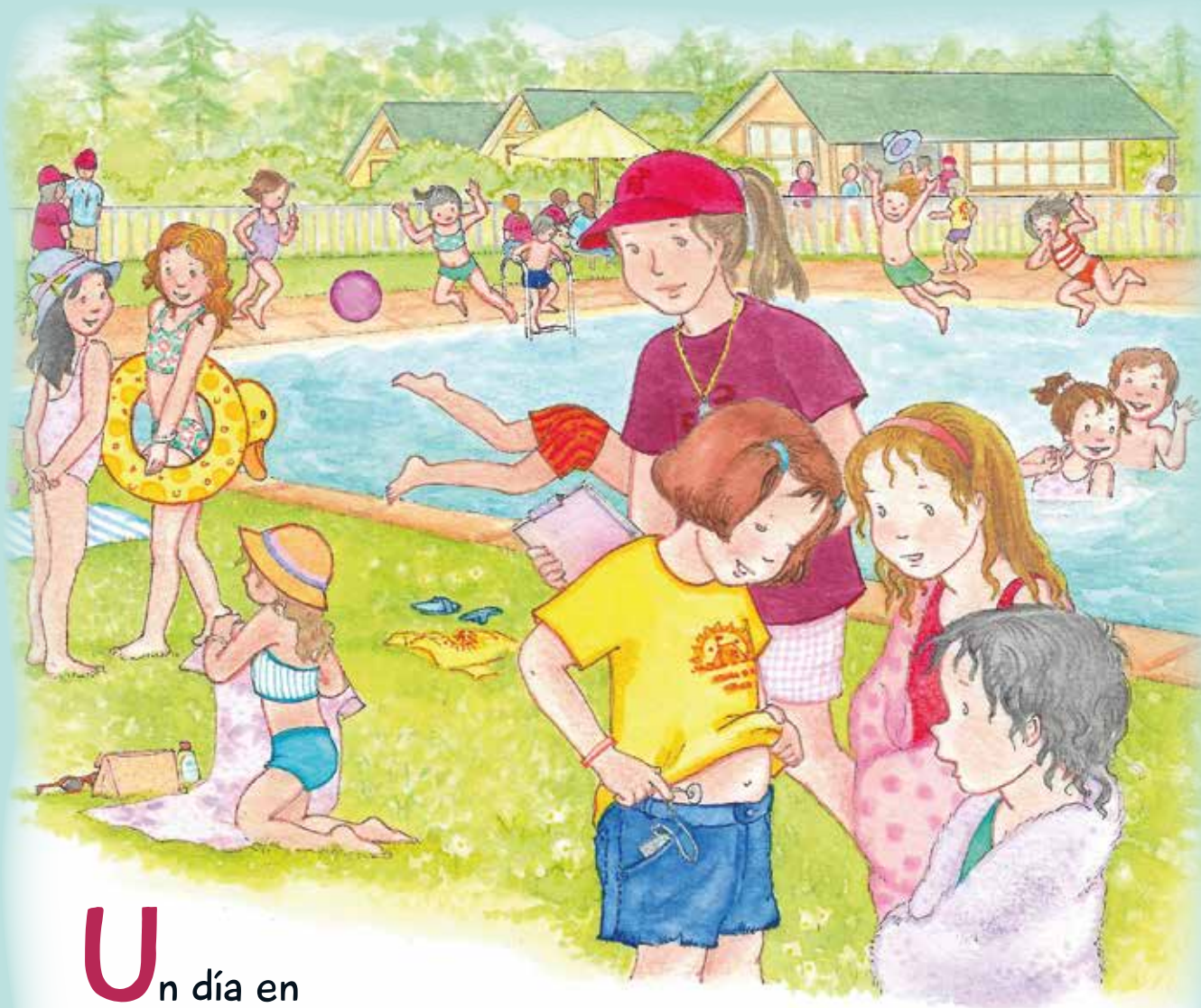


Al almuerzo hay tallarines con salsa.
—¡Mi comida favorita!— aplaude Amalia.





Antes de sentarse a la mesa, los niños han medido su glicemia y han contado los carbohidratos del rico almuerzo con la ayuda de los nutricionistas.

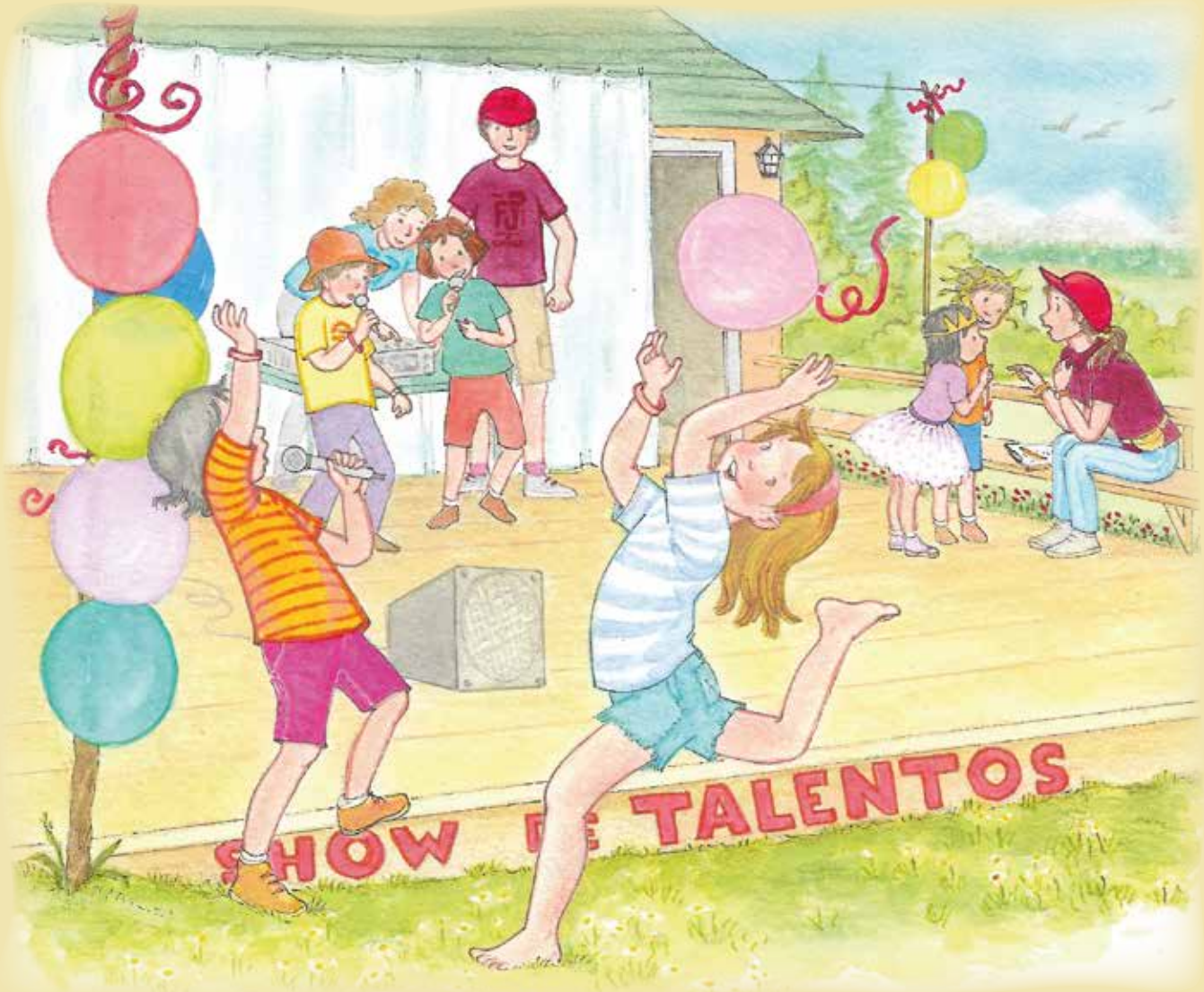


Un día en la piscina Andrea pregunta a Valentina: —¿Qué tienes ahí?— Ah, esto... es una maquina que me entrega insulina. Además puedo anotar mi glicemia y los carbohidratos que puedo comer. María Paz, las escucha y dice: —¡Exacto!, es una bomba de insulina—.

Administra la insulina a través de esta manguerita
y este sensor, acá en el brazo, mide la glucosa.
—¿Tú también tienes diabetes?— preguntan los niños.
—Sí, desde los cinco años, pero hace poco que uso la
bomba— responde María Paz.



Ya casi es el final del campamento. Los niños ensayan para un show de talentos. Martina quiere cantar y Amalia hacer una demostración de gimnasia rítmica.

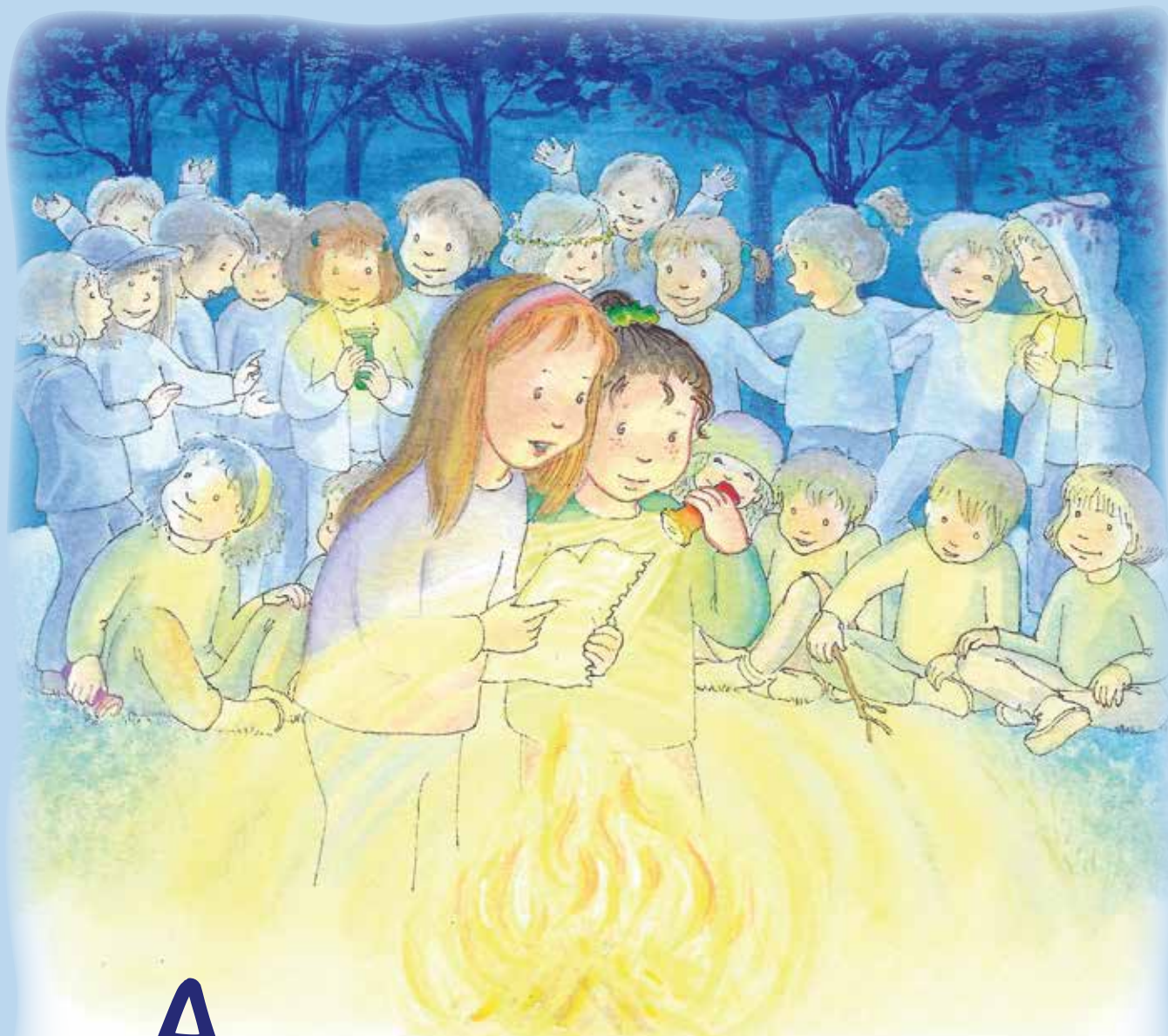




Algunos niños están pensando hacer magia o malabarismo. Otros prefieren tocar algún instrumento o bailar. Todos quieren aportar algo a la función.

El fogón es la gran actividad con la que finaliza el campamento. Los niños escriben una pequeña carta contando lo que han sentido estos días de convivencia: qué han aprendido, qué les ha gustado más, sus mejores recuerdos.





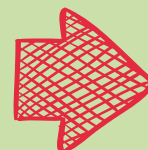
Amalia se emociona cuando lee: "¡Lo he pasado muy bien!. Lo mejor de todo ha sido sentir que no soy la única diferente por tener diabetes. Me sentí acompañada al saber que ¡somos tantos! Fue como encontrar una gran familia"



¡Qué rápido pasaron los días! Hoy vuelven a casa contentos de haber hecho un montón de nuevos amigos. Se despiden del campamento con esta promesa:

¡Volveremos el próximo año!

★ Mensajes para tu primer campamento ★



Mensajes a los niños



- ¿Has estado alguna vez en un lugar con muchas personas con diabetes? Al tratarse de una experiencia nueva, tal como le pasó a Amalia y Valentina, es esperable que tal vez tengas muchas ganas de ir al campamento y, a la vez, te sientas nervioso o incluso asustado.
- Queremos que sepas que es normal sentir estas distintas emociones y preocupaciones. Te invitamos a compartirlas con tu familia, contándoles lo que te preocupa y te motiva, para así resolver tus dudas.
- Puede que tengas muchas ganas de ir porque, por ejemplo, ir al campamento es una gran oportunidad para conocer y compartir con otros niños y niñas de tu edad, que asisten desde distintos lugares y tienen diversos intereses. Además es un lugar donde todos



los niños, al igual que tú, se miden la glicemia, cuidan su alimentación y se pinchan insulina todos los días. Seguro te sorprenderás al jugar y aprender con ellos, además ¡puedes hacer nuevos amigos!



- Tal vez te sientas inquieto, porque te encontrarás con personas distintas a las que ves todos los días, comerás algunas comidas diferentes a las de tu casa, tendrás horarios distintos a los habituales, dormirás en una cama que no es la tuya y te cuidarán personas que no conoces.



- Si necesitas ayuda durante el campamento habla con tus monitores o también con los miembros del equipo, psicólogas, enfermeros, nutricionistas o médicos. Por ejemplo, si necesitas chequear tu glicemia, porque sientes algún malestar (como le pasó a Olivia en el cuento), si no quieres participar de alguna actividad, o echas de menos a tu familia (como Amalia la primera noche), habrá siempre personas dispuestas a ayudarte.



- ¿Has pensado cómo será volver a casa después del campamento? Es probable que luego de asistir, te guste mucho la experiencia de haber compartido con otras personas y te des cuenta de que algunas cosas van a cambiar en tu vida diaria. Por ejemplo, vas a tener nuevas historias sobre juegos y amigos que compartir con tu familia y en el colegio.
- Además, probablemente aprenderás algo nuevo de tu diabetes, como pincharte en un lugar distinto, reconocer qué pasa con tu cuerpo cuando baja la glicemia o qué significa una alimentación saludable.
- De seguro, tus relatos sobre campamento sorprenderán y alegrarán también a tu familia. Y tal vez, quedes con planes listos para las siguientes vacaciones, si quieres volver a encontrarte con "la familia de campamento".



¿Nos vemos en campamento?
¡Nosotros te estaremos esperando!

