

LA VISITA INESPERADA

Cuando la Diabetes tipo 1 toca tu puerta



Fundación Diabetes
Juvenil de Chile

LA VISITA INESPERADA

Cuando la Diabetes tipo 1 toca tu puerta



Autoras: Trinidad Lopez Radrigán
y Ariela Orbea Cevallos
Diseño e Ilustraciones: Karina Cocq
Editor: César Velasco

2021 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

 **Fundación Diabetes
Juvenil de Chile**



LA VISITA INESPERADA

Cuando la Diabetes tipo 1 toca tu puerta

Este libro surgió como fruto de la colaboración entre Ariela Orbea, Psicóloga de FDJ Ecuador, y Trinidad López, Psicóloga FDJ Chile, ambas profesionales interesadas en acompañar a las familias en la adaptación al diagnóstico de la diabetes, fortaleciendo sus recursos y herramientas.

Para la creación de este libro, nos inspiramos en la terapia narrativa, específicamente, en las metáforas desarrolladas por dos terapeutas familiares brasileñas, Ana Luiza Novis y Lúcia Helena Abdalla (2014), a quienes agradecemos por su valioso trabajo, que hemos tenido como referencia para desarrollar esta idea.

A través de una historia, de juegos y actividades, queremos acompañarlos en este proceso de cambios y aprendizajes, que implica abrirle la puerta de la propia casa una visita inesperada, la Diabetes, pero que está ahí, pidiendo atención y cuidado en su propio idioma.

En este libro, les contaremos la historia de esta familia, compuesta por:



Los invitamos a representar a su familia en esta página.

Para eso, pueden hacer un dibujo donde aparezca cada integrante con sus características, incluir el nombre, las edades, el tiempo que llevan viviendo con diabetes, algo que les gusta hacer juntos como familia, etc.

¿Han recibido alguna vez una visita inesperada?

Esta es una familia que, a lo largo de su vida, ha recibido en su hogar a distintas visitas inesperadas: algunas sorprendentemente bienvenidas y tiernas, otras más incómodas, pasajeras o transformadoras.



¿Qué se imaginan que ha hecho esta familia en esas ocasiones?

En general, han intentado recibirla de buena manera. Por ejemplo, Lorena, se sienta en el sillón a conversar, mientras Roberto y la abuela buscan qué hay en la despensa para así ofrecerle algo de comer.

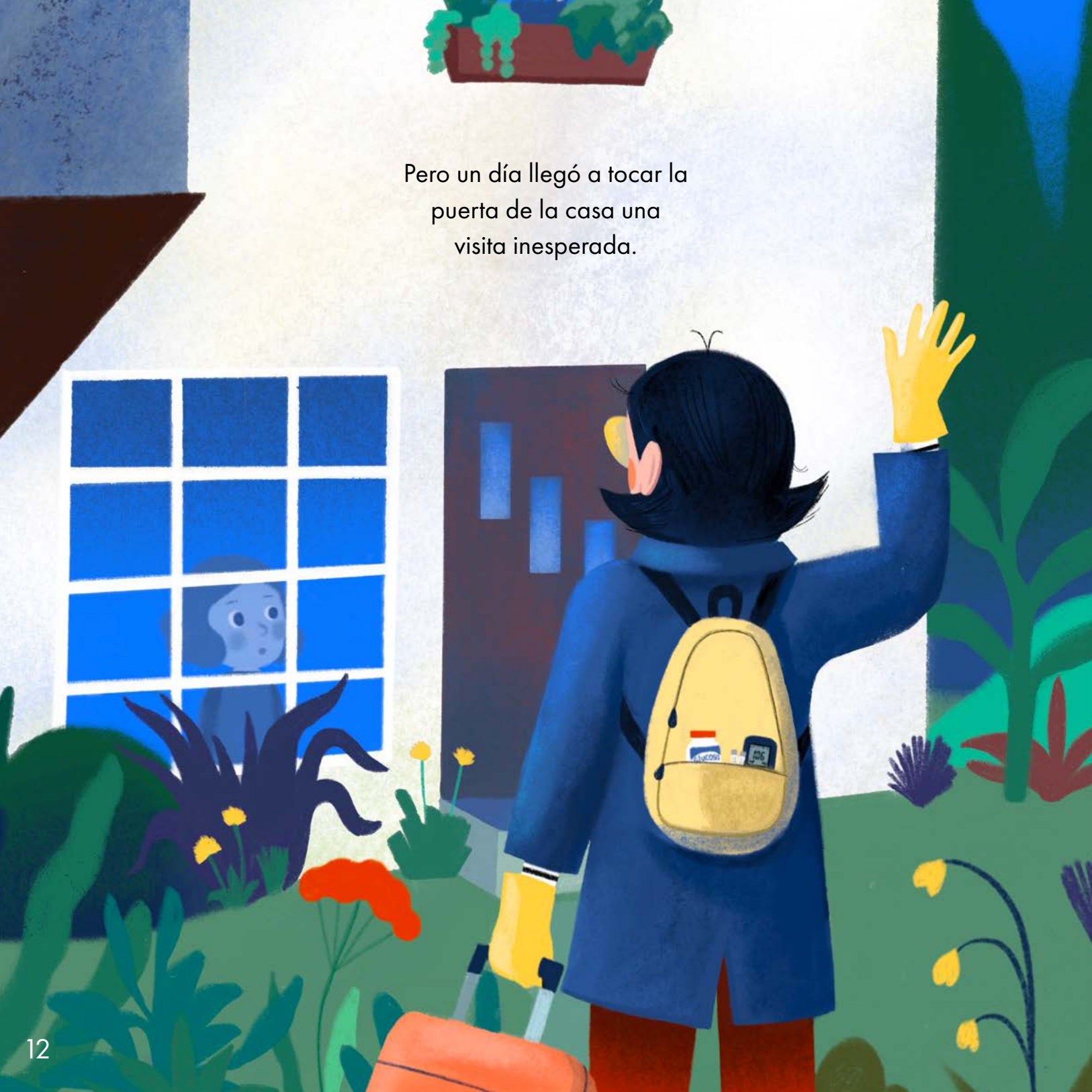


A veces, Lia y Matías no entienden bien cómo lo logran, pero siempre se las ingenian para aparecer con algo delicioso. Y ahí ellos reparten lo que prepararon entre todos.

¡Parece que hicieran magia con lo que tienen en la despensa!



Pero un día llegó a tocar la
puerta de la casa una
visita inesperada.



Al abrir la puerta se encontraron con una persona que parecía de
otro mundo, de sus bolsillos y mochila salían objetos desconocidos y
la rodeaban palabras incomprensibles.



Lo peor era que seguía a la familia a todos lados, especialmente a Lia.
Muchos días no los dejaba ni siquiera dormir bien, porque siempre estaba
demandando atención. No podían dejar de preguntarse:



¿Por qué estaba ahí?

¿Qué habían hecho ellos, para que esta visita llegara
a instalarse repentinamente en la casa?

¿Cuándo se iría?



¿Qué otras preguntas se imaginan que se hacía esta familia?

Entre todos, idearon distintos planes para tratar de hacer que se fuera, o que al menos, los dejara en paz durante algunas horas.

Matías le gritó: "¡Todo es peor desde que llegaste!" Lia repitió muchas veces en su mente "¡Ándate, ándate!" Hasta Polo, en su propio idioma, la echaba y le ladraba molesto.



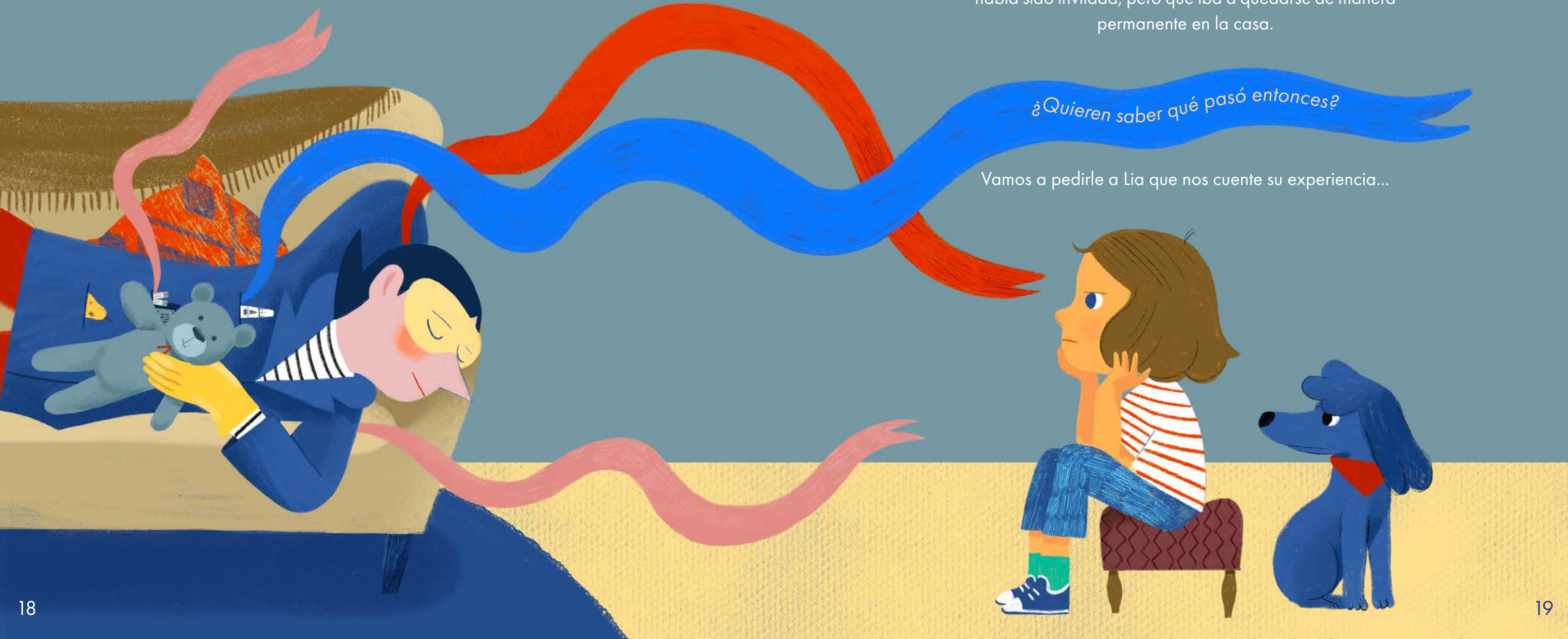
Pero ni eso cambiaba la situación, de hecho, la visita cada vez se acomodaba más en el sofá.



Al parecer, se trataba de una visita inesperada, que no había sido invitada, pero que iba a quedarse de manera permanente en la casa.

¿Quieren saber qué pasó entonces?

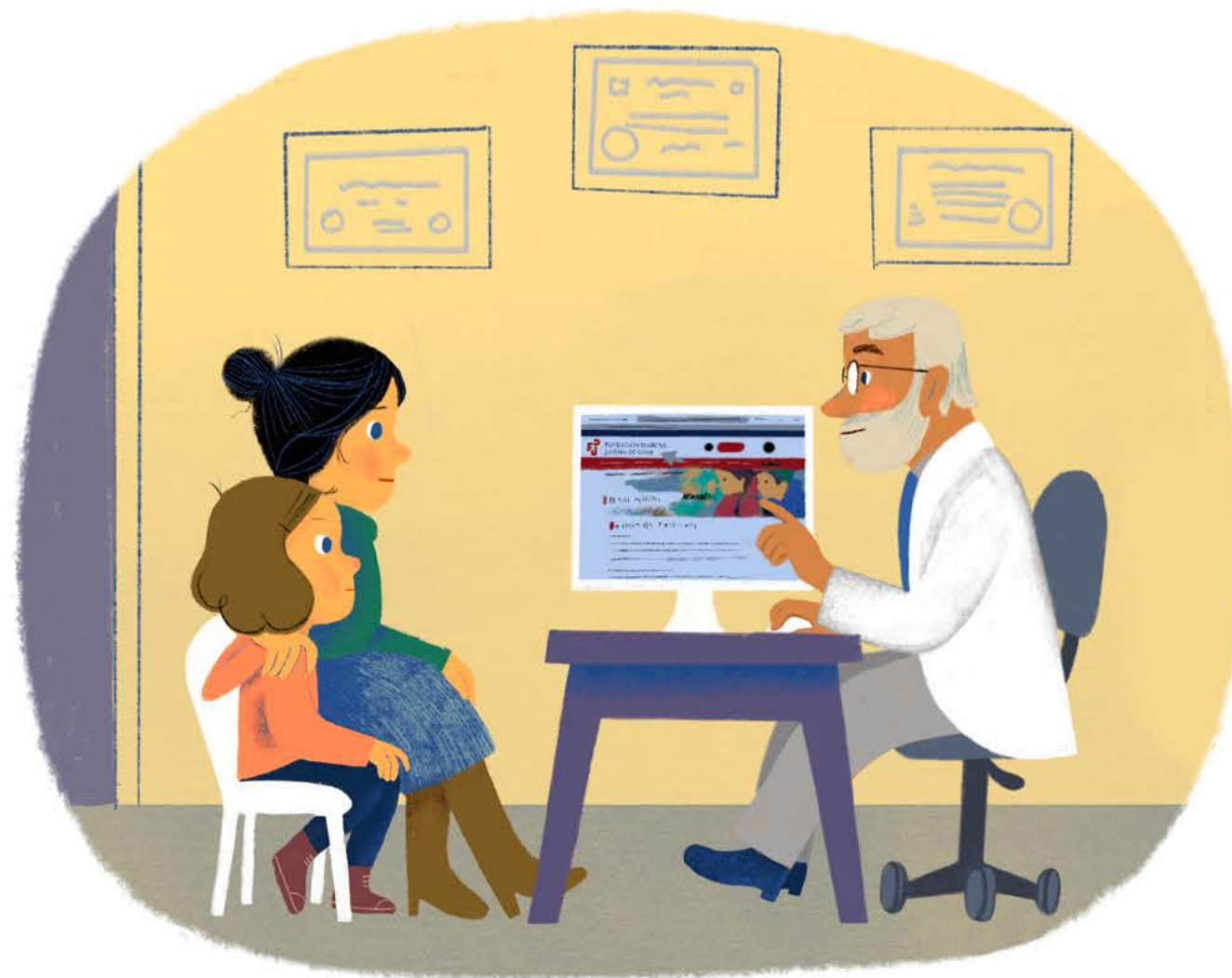
Vamos a pedirle a Lia que nos cuente su experiencia...



Yo soy Lia
y tengo nueve años.
Mi familia y yo hemos sido
elegidos como anfitriones
de una visita muy
particular.

Mi nombre
es Diabetes.

Fuimos al doctor y nos dijo que la Diabetes Tipo 1 se quedará para siempre y que tenemos que aprender a vivir así.
Por eso, nos recomendaron ir a la Fundación Diabetes Juvenil de Chile que acoge y ayuda a personas como nosotros.



Quedé nerviosa y no pude dormir pensando en cómo sería
compartir en la Fundación con otros niños.

¿Tendrían ellos también una visitante tan insoportable?



Pocos días después, fuimos a una actividad de la Fundación a la que
nos invitaron. Había muchas familias y un equipo de jóvenes que nos
enseñaron sobre la diabetes de manera divertida.



Conocí a un niño simpático llamado Manuel, al que le pregunté:

¿Qué tan
insoportable
es tu visita?

Tan insoportable, que un día
quise deshacerme de ella y
la encerré en mi clóset. Pero
al día siguiente ¡seguía
ahí! Igual con el tiempo, se
aprende a vivir con ella”.

Nunca me imaginé que otras personas recibían a la misma visita que yo.
No soy la única. **¿Podremos nosotros también adaptarnos?**

¿Se acuerdan cuando llegó
esta visita a sus casas?
¿Cómo era?
¿Cómo se sintieron ustedes?
¿Qué pensaron?
Recuerda cómo se veía tu
visita cuando llegó.

Si quieres, descríbela o dibújala

Escuché a mis papás conversando sobre cómo les fue en la Fundación. Llegaron con un montón de libros y una idea curiosa que me dejó pensando. Una familia les contó que había recibido a la visita inesperada con lo que encontraron en su **Despensa de la Vida.**

¿Qué es la Despensa de la Vida?

¿Tendremos nosotros también una?

Me propuse averiguarlo...



Comencé preguntándole a mi hermano Mati:

“¿Sabes qué es eso de la Despensa de la Vida?” Me dijo: “¡Claro! Es un lugar donde se guarda el arroz, los huevos y la leche y, además, los superpoderes”. Mi papá me dijo que la imaginaba como “un sitio donde pones tus fortalezas” y mi mamá me dijo que “es un lugar sagrado donde están tus recuerdos más bonitos”.

A ti, ¿qué te viene a la mente?

¡Haz un dibujo con tu idea de Despensa de la Vida!

Todos tenemos algo en la Despensa de la Vida. Son las cosas positivas que nos hacen más fuertes, por ejemplo, el amor o la perseverancia.

Yo amo a mi abuela, a mi papá, a mi mamá, a Mati, a Polo y a mis amigos.



Además, soy perseverante porque antes no podía meter la pelota de basket en el aro, pero lo logré después de mucha práctica y ayuda de mi mejor amiga, Javiera.

¿En qué cosas has sido perseverante?



¿Tú a quiénes amas?

Tú y tu familia seguro tienen una gran Despensa de la Vida, donde cada integrante aporta con sus recursos. Pero a veces es difícil identificarlos.

En esta sopa de letras hay 12 palabras que representan recursos...
...presentes en una Despensa de la Vida.

¡Búscalas!

¿Qué palabras encontraste?

Identifica cuáles tienen que ver contigo...
... y cuáles representan a otros integrantes de tu familia.

G	E	R	X	A	X	N	O	I	N	U	P	Q	M	H
A	G	E	M	S	Z	E	E	N	C	A	C	U	F	E
N	M	S	A	M	L	A	C	N	P	M	S	B	Q	V
A	C	P	M	Z	U	H	S	S	A	O	A	P	P	X
S	R	O	O	B	A	F	Y	V	K	R	M	T	A	A
D	E	N	T	W	H	E	Z	K	V	Y	I	B	C	P
E	A	S	I	H	R	X	J	Z	X	S	S	S	I	R
A	T	A	V	U	M	Y	Y	P	B	A	T	K	E	Q
P	I	B	A	M	H	S	D	G	D	A	A	J	N	K
R	V	I	C	O	W	E	P	A	A	Z	D	K	C	A
E	I	L	I	R	M	Z	S	B	F	F	E	Z	I	J
N	D	I	O	G	W	E	M	U	W	J	S	P	A	A
D	A	D	N	G	F	M	A	F	M	K	A	T	J	Y
E	D	A	L	R	O	S	I	M	O	R	P	M	O	C
R	E	D	Z	O	J	K	F	W	U	A	X	J	L	J



Todos tenemos fortalezas. Te invito a que hagas un acróstico con tu nombre, señalando habilidades y características que te gustan de ti.
Te enseñé el acróstico que yo hice con mi nombre:

LECTORA
IMAGINATIVA
AMIGABLE

¡Invita a que tu familia haga lo mismo!

Otra manera de identificar nuestras fortalezas es pensar en cómo hemos enfrentado situaciones difíciles. Hace unos meses, la puerta de la casa se nos quedó abierta y Polo se perdió. Nos sentimos muy tristes y preocupados, pero nos propusimos la misión de encontrarlo. Con esperanza y organización ¡lo encontramos!

¡Acompáñanos en el recorrido hacia Polo.



Cuando lo encuentres, piensa en una situación difícil que tú hayas vivido y resuelto.

A nosotros como familia nos encanta cocinar y somos muy talentosos. A veces, viene también mi mejor amiga Javiera, que aporta con sus pasos de baile, porque la música de fondo **¡es un ingrediente indispensable!**



A tí y tu familia: ¿Qué les encanta hacer juntos?

Desde que llegó la Diabetes Tipo 1, hemos tenido que hacer algunos cambios. Por ejemplo, a la hora de cocinar juntos, nos encargamos de ver cuántos carbohidratos tienen los alimentos, para así pincharme la insulina de acuerdo a eso.



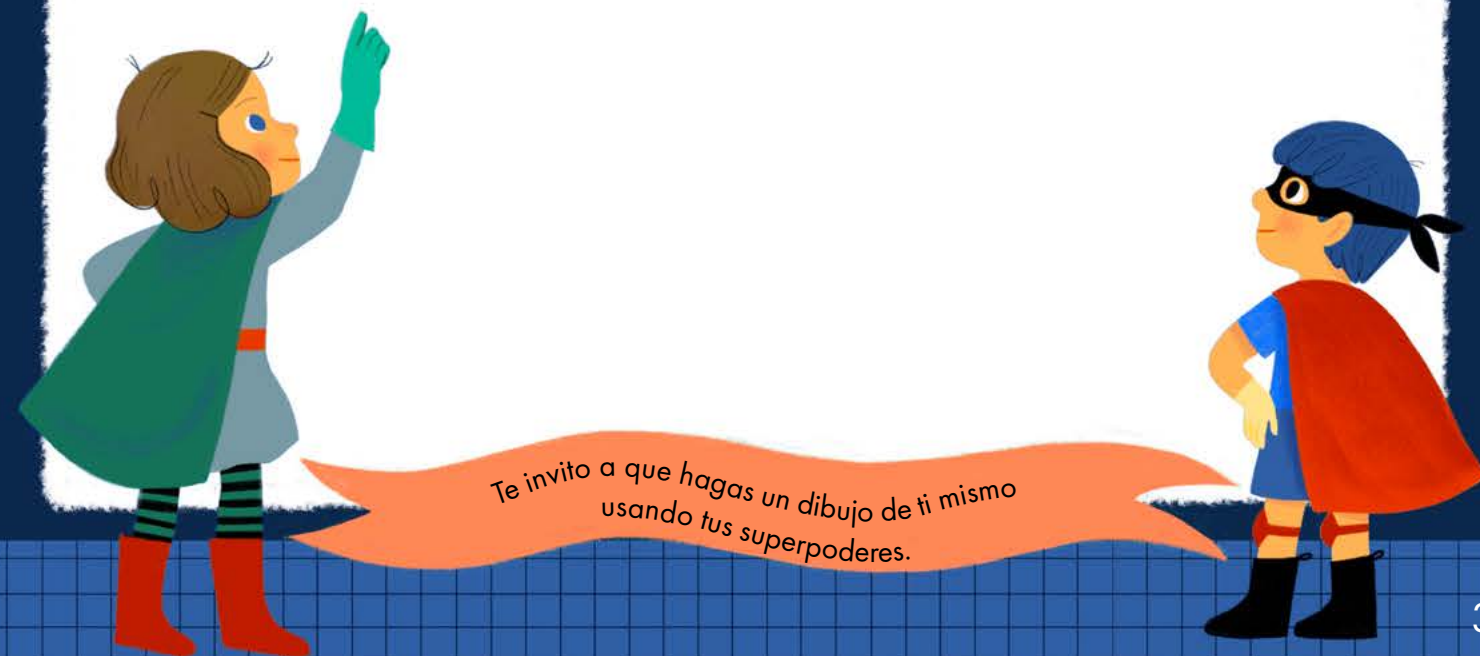
Aquí tenemos
40 gramos de
carbohidratos.

Y de los pinchazos, ¡uf! sí que hemos aprendido muchísimo...
Al principio, todos teníamos miedo y yo veía a mis papás muy nerviosos.

Luego de hacerlo tantas veces, estamos todos más tranquilos y tenemos
más valentía. ¡Es nuestro nuevo súperpoder!



¿Qué aprendizajes y súperpoderes has desarrollado tú
y tu familia desde la llegada de la visita?
¿Para qué te han servido estos súperpoderes?



Te invito a que hagas un dibujo de ti mismo
usando tus súperpoderes.

Desde que llegó la visita inesperada, hemos intentado llevarnos mejor. Sabemos que le gusta comer saludable y hacer ejercicio, que le prestemos atención con el glucómetro y que la cuidemos inyectando insulina. Y ella ya conoce que, después de mis partidos de basket, es tradición familiar comer galletas con chocolate.

Piensa y escribe:

¿Qué has aprendido tú de la diabetes?

La clave ha sido educarnos.



¿Qué sabe la diabetes de ti y de tu familia?

Como te he contado, durante este tiempo hemos recurrido a nuestra Despensa de la Vida para recibir a la visita inesperada. Así, hemos aprendido a preparar nuevas recetas. Por ejemplo, esta es una receta con ingredientes de nuestra Despensa de la Vida, que nos ha ayudado a vivir mejor:



Hornear y decorar con amor y buena música de fondo. Revolver los ingredientes con paciencia, evitando que se formen grumos de mal humor.

Te invito a que pienses:

Y esta otra receta de Galletas de Avena y Chocolate con los ingredientes de la cocina, la aprendimos en un libro de la Fundación y nos ha hecho disfrutar muchas tardes juntos.



En un bowl batir la mantequilla junto con el edulcorante en polvo. Añadir el huevo y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir los polvos de hornear, la avena en hojuelas y la harina. Mezclar con una espátula o cuchara hasta integrar bien. Añadir el chocolate en trozos pequeños. Refrigerar la mezcla por 1 hora. Precalentar el horno a 180°C. Dividir la mezcla en 12 porciones y con ayuda de las manos formar bolitas, poner sobre papel mantequilla en una lata de horno y aplastar para dar la forma de galleta. Hornear por 12 minutos.

¿Te animas a preparar esta deliciosa receta?

Hasta aquí te he contado cómo ha sido mi experiencia recibiendo a la visita inesperada.

Me ha gustado presentarte a mi familia y compartir contigo estas páginas. Espero te hayas sentido acompañado.

Comparte con tu familia qué fue...
...lo que más les gustó de este libro.

¿Te imaginas contándole a otros niños tu experiencia con la visita inesperada y la Despensa de la Vida.

Si quieres:
Te invito a escribir una carta dirigida a otros niños y sus familias, para compartirles tu experiencia. Puedes incluir dibujos, rimas, una canción, etc. Puedes compartir después esta carta con alguien que conozcas de la Fundación.

Hasta aquí llega este libro, pero tu Visita se queda y la Despensa de la Vida también.

Mira a tu alrededor, déjate acompañar, aprende mucho y confía en tus recursos.



