Cuaderno de actividades

Marcos y su páncreas juguetón





Este cuaderno es de:

_____

Peques · 4-5 años Mayores · 6-8 años

DEMO · cuentossanitarios.com

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

Antes de empezar

Para todos

Este cuaderno acompaña la lectura de *Marcos y su páncreas juguetón*. Sirve para el niño o la niña con **diabetes tipo 1**, para sus hermanos y hermanas, y también para toda la clase: cuanto mejor la entiendan sus compañeros, más fácil será su día a día.

Algunas ideas

- Las fichas se pueden hacer en cualquier orden. Las verdes son para peques (4-5 años, con ayuda) y las azules para mayores (6-8 años).
- **No hay alimentos «buenos» ni «malos»**: evitad convertir las fichas en una lección de lo que «no se puede comer». Marcos come tarta en el cumpleaños.
- Las fichas 7 y 8 hablan de la hipoglucemia («bajada»). Las señales y lo que hay que tomar **dependen del plan que haya dado su equipo de diabetes**: adaptadlas a ese plan.
- Las fichas 3, 8, 11 y 14 se recortan: **imprimidlas a una sola cara** (mejor en cartulina).
- Si el niño o la niña no quiere hablar de su diabetes ese día, respetadlo. Jugar ya es una forma de hablar.

Actividades

1 La llave de la insulina — Peques · 4-5 años
2 Sudoku del equipo — Peques · 4-5 años
3 El puzle de la familia — Peques · 4-5 años
4 Adivina, adivinanza — Mayores · 6-8 años
5 El Diario del Cole — Mayores · 6-8 años
6 La copa secreta (sumas) — Mayores · 6-8 años
7 Detectives de la bajada — Para todos
8 La mochila de Marcos — Para todos
9 ¿Dónde siento lo que siento? — Para todos
10 La alineación de mi equipo — Para todos
11 Mi cromo de páncreas juguetón — Para todos
12 Parches para el sensor — Para todos
13 ¡Gooool! (colorear) — Para todos
14 El gran juego del Equipo — Para todos

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

1 La llave de la insulina

Peques · 4-5 años

El Páncreas fabrica unas llaves muy especiales. Une cada llave con la puerta que tiene su misma forma.



















1. El bocadillo

Al comer, el azúcar viaja por la sangre para dar energía.



2. La llave

La insulina es la llave que abre la puerta de las células.



3. ¡Energía!

El azúcar entra y Marcos puede correr y jugar.

Para el adulto: el páncreas de Marcos ya no fabrica suficientes llaves. Por eso la insulina le llega «de fuera», con un boli o una bomba. Es una comparación sencilla para peques: podéis jugar a abrir puertas de verdad con llaves de papel.

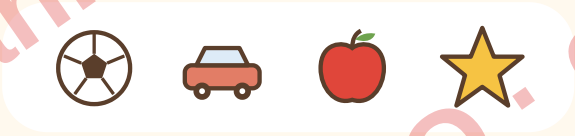


MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

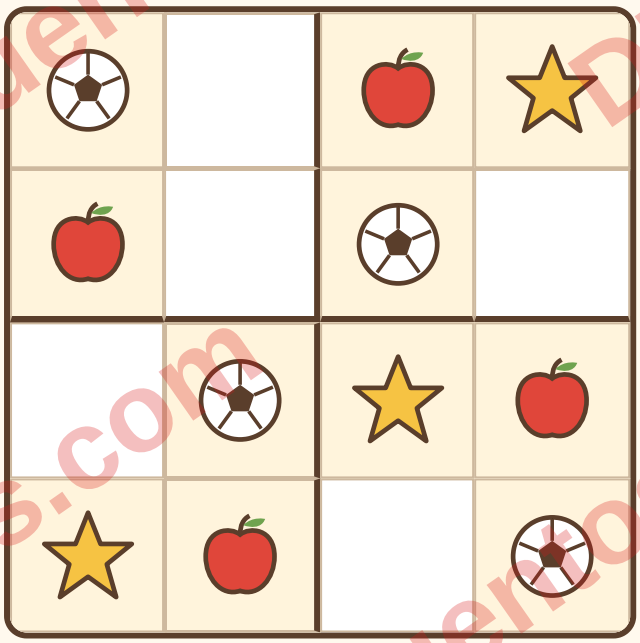
2 Sudoku del equipo

Peques · 4-5 años

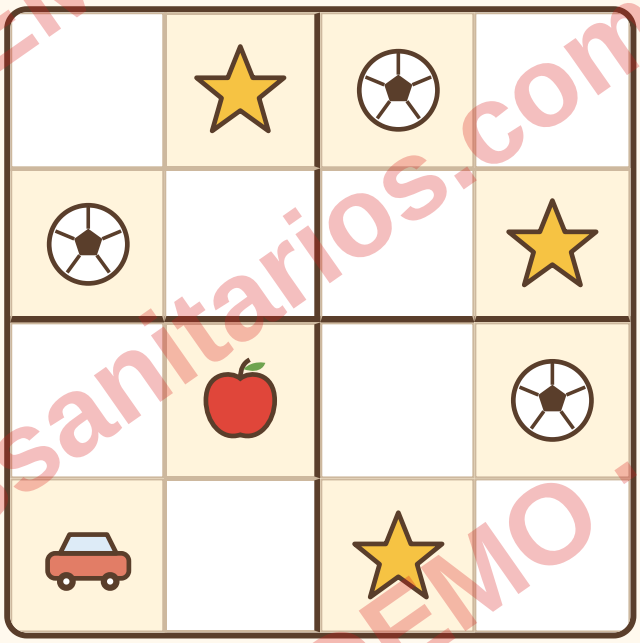
A Marcos le encantan los coches y el fútbol. ¿Qué dibujo falta en cada casilla blanca?



★ Calentamiento



★★ ¡Partido de verdad!



Las reglas: en cada fila, en cada columna y en cada cuadrado grande tienen que estar los 4 dibujos, sin repetir. Dibújalos en las casillas vacías (vale hacerlo sencillo: un círculo para el balón, una estrella...).



¿Y a ti qué te gusta?

Dibuja aquí tus 4 cosas favoritas y juega a inventar tu propio sudoku.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

3 El puzle de la familia

Peques · 4-5 años

«La diabetes es de Marcos. Pero el equipo es de todos». Recorta el puzle y vuelve a montarlo.



✂ Recorta las 12 piezas por la línea de puntos

Pega aquí las piezas

Truco: empieza por el Páncreas, que está arriba. Para peques de 4 años, recortad solo por las líneas del medio (6 piezas grandes).

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

4 Adivina, adivinanza

Mayores · 6-8 años

Lee cada adivinanza y rodea la respuesta correcta. ¡Pista: todas salen en el cuento!

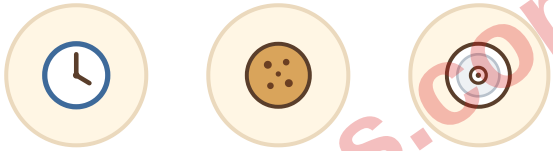
Adivinanza 1

Vivo dentro de Marcos,
soy amarillo y juguetón;
hago insulina... o lo intento,
¡y celebro cada gol!



Adivinanza 2

Voy pegado en el brazo,
redondo como un botón;
vigilo el azúcar sin descanso:
¡soy un copiloto campeón!



Adivinanza 3

Cuando el azúcar baja
y Marcos se nota flojito,
me bebe con pajita
y en cinco minutos, ¡listo!



Adivinanza 4

Soy la hermana de Marcos
y lo explico con un dibujo.
Si alguien pregunta, respondo
¡y el Páncreas está orgulloso!



Adivinanza 5

Redondo y saltarín,
Marcos me chuta sin parar;
la diabetes no lo frena:
¡corre, salta y a marcar!



Adivinanza 6

Tengo velas y soy de fiesta;
en el cumple de Nico me comió.
Miró el sensor, calculó...
¡y a disfrutar se ha dicho!



Ahora tú: inventa una adivinanza sobre el cuento

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

5 El Diario del Cole

Mayores · 6-8 años

Eres periodista. Escribe la noticia del gol de Marcos y entrevista a Hugo.

EL DIARIO DEL COLE

Edición especial | Fecha: ____ / ____ / _____ | Precio: una sonrisa

¡Marcos marca un gol... y su Páncreas lo celebra!



Marcos, durante el partido. Foto: su papá.

¿Quién es Marcos? ¿Qué le gusta?

¿Qué lleva en el brazo y para qué sirve?

¿Qué hace si el azúcar le baja jugando?

Entrevista exclusiva a Hugo



Hugo, compañero de clase de Marcos.

Periodista: ¿Qué pensaste al ver el sensor?

Periodista: ¿La diabetes se contagia?

SE BUSCA

Equipo para acompañar a Marcos.

Requisitos:

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

6 La copa secreta

Mayores · 6-8 años

Resuelve cada suma y colorea la casilla con el color de su resultado. Aparecerá un premio escondido.

= 3 celeste = 5 amarillo = 7 rojo = 9 marrón

2+1	2+1	2+1	1+2	1+2	2+1	1+2	1+2	2+1	2+1	1+2	1+2
1+2	4+1	4+1	2+3	1+4	1+4	1+4	1+4	2+3	2+3	1+4	2+1
3+2	2+1	2+3	2+3	3+2	4+1	1+4	1+4	4+1	3+2	2+1	1+4
3+2	2+1	2+3	3+2	1+4	1+6	5+2	1+4	4+1	1+4	2+1	4+1
1+4	1+2	1+4	2+3	2+5	1+6	4+3	4+3	4+1	4+1	1+2	2+3
3+2	2+1	1+4	3+2	3+2	1+6	4+3	1+4	2+3	2+3	1+2	1+4
1+2	4+1	2+1	2+3	2+3	4+1	2+3	2+3	4+1	2+1	1+4	2+1
2+1	1+2	1+2	3+2	3+2	1+4	2+3	2+3	4+1	1+2	1+2	1+2
1+2	2+1	2+1	1+2	3+2	3+2	4+1	1+4	1+2	1+2	1+2	1+2
1+2	2+1	2+1	2+1	1+2	4+1	2+3	2+1	1+2	1+2	2+1	1+2
1+2	1+2	1+2	1+2	2+1	4+1	1+4	2+1	1+2	1+2	1+2	1+2
2+1	1+2	2+1	2+1	7+2	8+1	5+4	3+6	1+2	1+2	1+2	2+1
1+2	2+1	1+2	4+5	1+8	2+7	5+4	7+2	8+1	1+2	1+2	1+2
1+2	2+1	2+1	1+2	1+2	2+1	1+2	2+1	2+1	1+2	1+2	1+2

¿Qué ha aparecido? _____ ¿A quién se la darías tú? _____

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

7 Detectives de la bajada

Para todos

A veces el azúcar de Marcos baja demasiado. Su cuerpo le da pistas para que se dé cuenta.

Rodea con tu lupa las 6 pistas. Tacha con una ✗ las 3 que no tienen nada que ver.



Me tiemblan las manos



Se me desata el zapato



Sudo mucho sin correr



Tengo mucha hambre



Está lloviendo



Me mareo



Me pongo pálido



Se me mueve un diente



Me enfado o lloro sin saber por qué

Si noto una pista... ¿qué hago?

1



Aviso a un adulto

A la profe, al monitor o a mi familia. ¡Enseguida!

2



Tomo lo de mi plan

Zumo o azúcar, lo que diga mi equipo de diabetes.

3



Espero tranquilo

Me siento, descanso y volvemos a mirar el sensor.

Para el adulto: cada niño nota las bajadas de una forma distinta y algunos no notan nada; por eso el sensor y los adultos son tan importantes. Nunca se le deja ir solo a buscar el zumo.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

8 La mochila de Marcos

Para todos

Marcos siempre lleva un kit por si el azúcar baja. ¿Qué cosas deben ir dentro?



¿Cómo se juega?

✂ Recorta las 8 pegatinas de abajo. Pega en la mochila solo las que sirven para una bajada o para cuidarse fuera de casa.

Piensa

¿Quién lleva el kit cuando Marcos va de excursión? ¿Y en el recreo?



Zumo	Patito de goma	Azúcar o pastillas de glucosa	Lector o móvil del sensor
Una planta	Galletas (si lo dice el plan)	Paraguas	Tarjeta «tengo diabetes»

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

9 ¿Dónde siento lo que siento?

★ Para todos

Las emociones también se notan en el cuerpo: en la barriga, en el pecho, en las manos... Colorea con el color de cada emoción el sitio donde tú la sientes.

Alegría · Nervios · Miedo · Tristeza · Enfado · Calma

¿Qué sintió Marcos? Colorea el círculo.



En el médico, cuando le explican la diabetes.



Por la noche: «¿Te pasa algo malo?»

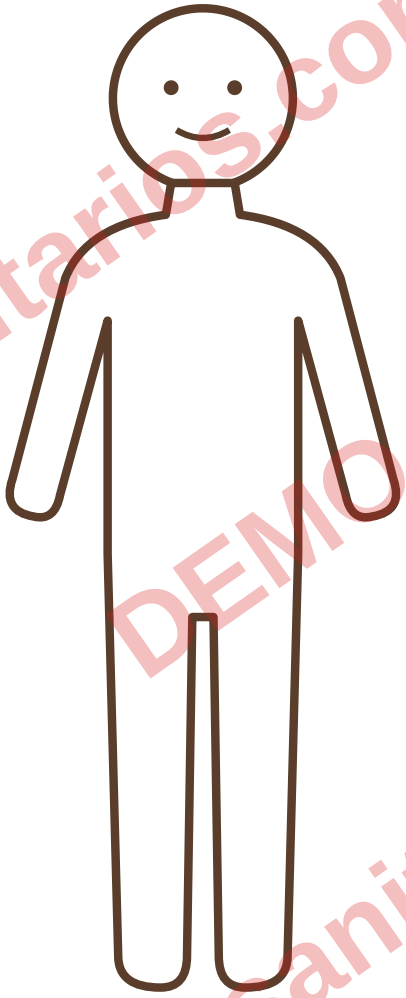


Jugando al fútbol y marcando un gol.



Abrazado con todo su equipo.

¿Y en mi cuerpo, dónde lo noto?



Cuando me pongo nervioso (por un pinchazo, un pitido o un médico), me ayuda...

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

10 La alineación de mi equipo

Para todos

Todos tenemos un equipo que nos cuida. Coloca en el campo a las personas del tuyo (tú eres el capitán o la capitana).



Entrenadores

Mi equipo de diabetes (médicos, enfermeras...)

Afición

Amigos y amigas que me animan

El equipo de Marcos



Mamá, papá, Elena, el Páncreas... ¡y la doctora!

«La diabetes es de Marcos. Pero el equipo es de todos».

DEMO · cuentossanitarios.com
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

11 Mi cromo de páncreas juguetón

Para todos

«Dibuja tu propio páncreas juguetón. ¿Qué superpoder tendría?». Crea su cromo de coleccionista.

CROMO Nº _____ **Páncreas juguetón**

Dibuja aquí tu páncreas

Se llama: _____

Superficha

Fuerza	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Rapidez	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Risa	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Cariño	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Valentía	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Su superpoder:

_____

_____

Le gusta:

_____

Me diría:

_____

_____

✂ Recorta los dos lados y pégalos espalda con espalda. ¡Intercambia cromos con tu clase!

Ideas de superpoderes

Hacer cosquillas a los sustos · Brillar cuando hay un gol · Contar chistes al sensor · Dar abrazos gigantes · Convertir las preguntas en risas…



MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

12 Parches para el sensor

Para todos

Diseña 6 parches chulísimos para el sensor de Marcos. Después, practica qué contestar si alguien pregunta.



«¿Qué es eso en tu brazo?»

Yo contestaría:



«¿Te duele?»

Yo contestaría:

Para el adulto: muchos niños decoran los parches del sensor con pegatinas. Si el niño o la niña no tiene diabetes, puede diseñar un parche para regalárselo a quien sí la tenga. Ensayad respuestas cortas y tranquilas, como la de Marcos: «Es mi sensor. Me ayuda».

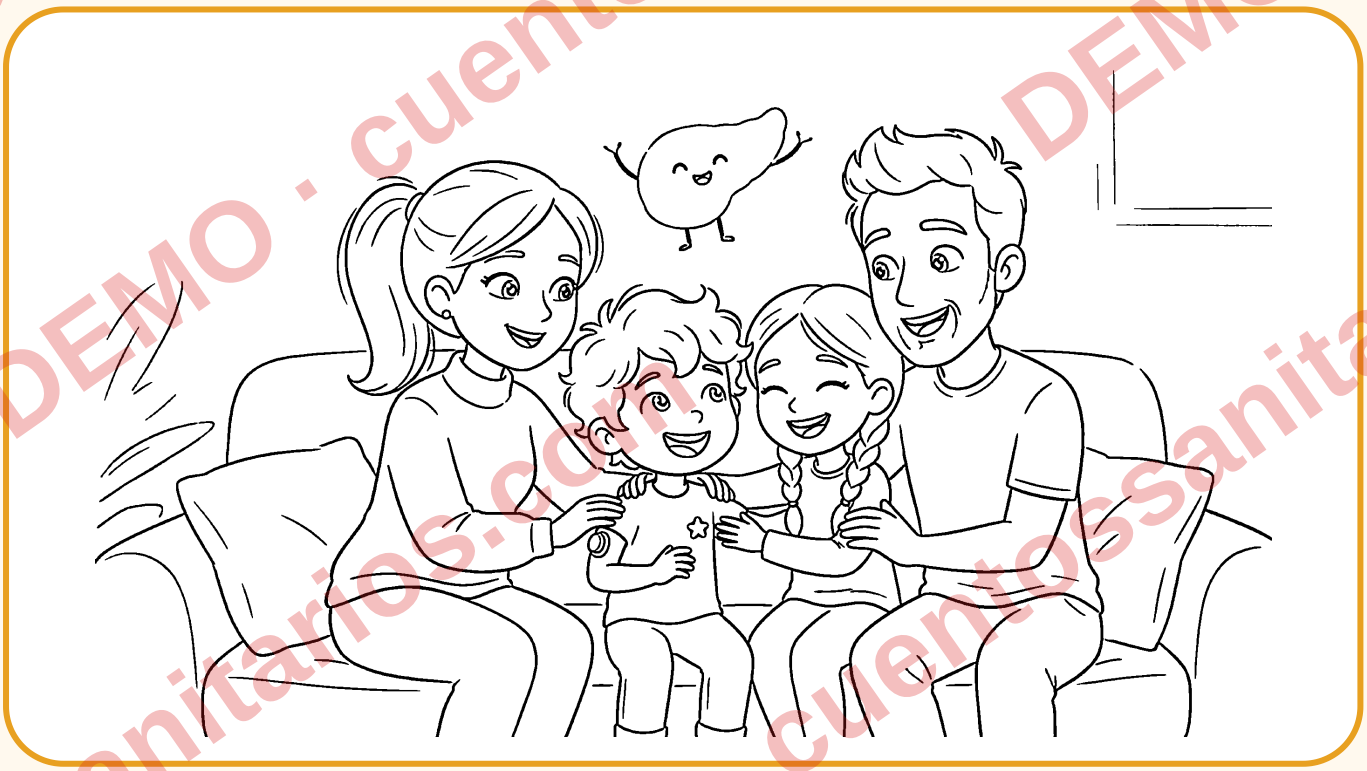
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

13 ¡Gooool!

Para todos

«La diabetes no para a Marcos. Juega al fútbol, corre, salta y grita gol». Colorea las dos escenas.





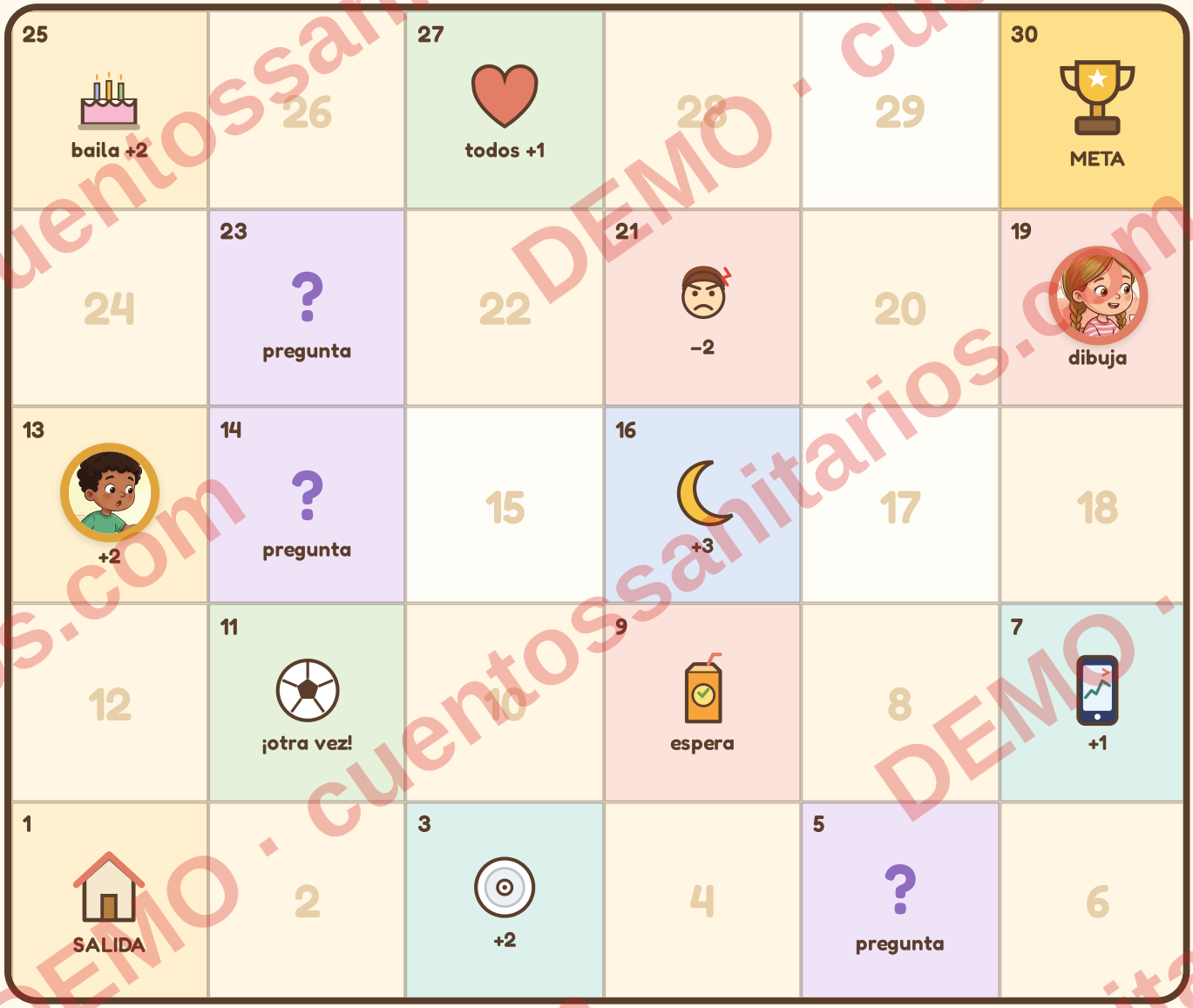
Pista: la camiseta de Marcos es azul marino con una estrella amarilla, y el Páncreas es amarillo. ¡No olvides el sensor!

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

14 El gran juego del Equipo

Para todos

Juego para 2-4 jugadores. Necesitáis un dado y las fichas y tarjetas de la página siguiente. ¡Sigue el camino desde la SALIDA!



3 · Miras el sensor: todo bien. **Avanza 2.**

7 · Antes de merendar, miras el sensor. **Avanza 1.**

9 · ¡Bajada! Avisas, tomas zumo y descansas. **Pierdes un turno.**

11 · ¡Gol de Marcos! **Tira otra vez.**

13 · Hugo pregunta por el sensor. Explícale qué es. **Avanza 2.**

16 · De noche pides ayuda: nadie puede solo. **Avanza 3.**

19 · Dibuja un páncreas en 10 segundos. **Si lo logras, avanza 1.**

21 · Te enfadas y no se lo cuentas a nadie. **Retrocede 2.**

25 · Cumple de Nico: baila 5 segundos. **Avanza 2.**

27 · ¡Abrazo de equipo! **Todos avanzan 1.**

5, 14 y 23 · Otro jugador lee una tarjeta. **Si aciertas, avanza 1.**

30 · ¡Meta! Gana quien llega primero... **¡y celebra con todos!**

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

14 Tarjetas y fichas del juego

★ Para todos

✂ Recorta las 12 tarjetas y ponlas boca abajo en un montón.

Pregunta del Páncreas
¿Dónde vive el Páncreas?

Dentro del cuerpo, en la barriga.

Pregunta del Páncreas
¿Qué fabrica el Páncreas?

Insulina.

Pregunta del Páncreas
¿Para qué sirve la insulina?

Para que el azúcar llegue a todo el cuerpo.

Pregunta del Páncreas
¿Qué lleva Marcos en el brazo?

Un sensor que mide el azúcar.

Pregunta del Páncreas
¿Qué toma Marcos si el azúcar le baja?

Zumo o azúcar (y avisa a un adulto).

Pregunta del Páncreas
¿La diabetes se contagia?

¡No! No se pega a nadie.

Pregunta del Páncreas
¿Puede Marcos jugar al fútbol?

¡Sí! Y marcar goles.

Pregunta del Páncreas
¿Qué dijo Hugo al ver el sensor?

«¡Qué guay!»

Pregunta del Páncreas
¿Quién explica la diabetes con un dibujo?

Elena, la hermana de Marcos.

Pregunta del Páncreas
¿Marcos tiene diabetes por comer muchos dulces?

No. Nadie tiene la culpa.

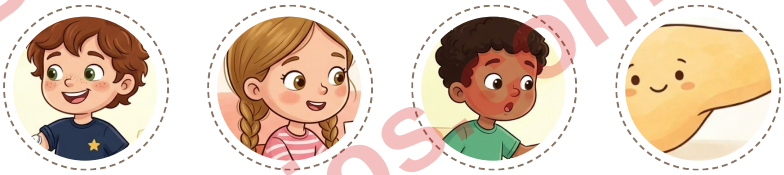
Pregunta del Páncreas
¿Quiénes forman el equipo de Marcos?

Mamá, papá, Elena y el Páncreas.

Pregunta del Páncreas
Di algo que te guste mucho hacer, como a Marcos los coches.

¡Todas las respuestas valen!

Fichas



✂ Recórtalas y pégalas sobre un tapón o una tira de cartulina doblada para que se sostengan.

★ Reglas rápidas

1. Empieza quien saque el número más alto.
2. Si caes en una casilla de color, mira la leyenda.
3. La respuesta de cada tarjeta está al revés, en la parte de abajo.
4. **Peques:** juegan en pareja con un mayor.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

¡Equipo campeón!



Copa para: _____

«Mi cuerpo y yo. Un equipo para siempre».

- Sé qué es la insulina.
- Conozco las pistas de una bajada.
- Sé explicar qué es un sensor.
- Sé quién está en mi equipo.
- He jugado con mi familia o mi clase.
- Pedir ayuda es parte de cuidarse.

Colorea una estrella en cada logro ★ · ✂ Recorta la copa y cuélgala en tu habitación

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

Soluciones

Para el adulto

1 · La llave de la insulina

Corazón → 3.ª puerta · Estrella → 1.ª · Triángulo → 4.ª · Círculo → 2.ª.

2 · Sudoku del equipo

Calentamiento: fila 1: coche, fila 2: estrella, fila 2: coche, fila 3: coche, fila 4: coche.

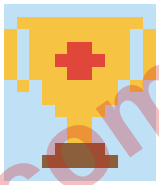
Partido: fila 1: manzana, fila 1: coche, fila 2: coche, fila 2: manzana, fila 3: estrella, fila 3: coche, fila 4: balón, fila 4: manzana.

4 · Adivina, adivinanza

1 Páncreas · 2 Sensor · 3 Zumo · 4 Elena · 5 Balón · 6 Tarta.

6 · La copa secreta

Aparece una **copa dorada** con una estrella roja sobre un fondo celeste.



7 · Detectives de la bajada

Pistas: temblor, sudor, mucha hambre, mareo, palidez y cambios de humor.
No tienen que ver: el zapato, la lluvia y el diente.

8 · La mochila de Marcos

Van dentro: zumo, azúcar o glucosa, lector o móvil del sensor, galletas y tarjeta «tengo diabetes».
No hacen falta: patito, planta y paraguas.

El contenido real del kit lo decide su equipo de diabetes.

5 · El Diario del Cole (orientativo)

Le gustan los coches, el fútbol y los bocadillos de nocilla · Un sensor que mide el azúcar todo el tiempo · Toma zumo o azúcar y avisa a un adulto · Hugo: «Qué guay» · No, la diabetes no se contagia.

3, 9 a 14

Son actividades de montaje, creativas, emocionales o de juego: no hay respuestas únicas. Las tarjetas del juego llevan su respuesta impresa al revés.

Si os preocupa cómo lo está viviendo

Si el niño o la niña rechaza el sensor o los pinchazos de forma persistente, esconde la diabetes, tiene miedo intenso a las bajadas, cambia su forma de comer o está muy triste o irritable, comentadlo con su equipo de diabetes o con su pediatra: pueden ofrecer apoyo psicológico. No estáis solos.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com