Cuentos Sanitarios

GUÍA DEL PROFESORADO

Marcos y su páncreas juguetón

Un cuento sobre la diabetes tipo 1 contado por el propio páncreas



De 4 a 8 años | Sesión de 50-60 min | Diabetes tipo 1 en el aula

Contenido

1. Ficha técnica
2. Objetivos didácticos
3. Antes de leer
4. Durante la lectura
5. Después de leer
6. Vocabulario clave
7. Gestión emocional en el aula
8. Conexión curricular
9. Cuándo pedir ayuda

Material complementario al cuento de Lorenzo Bergua Salas

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

1. Ficha técnica

Cuento	*Marcos y su páncreas juguetón*. Escrito e ilustrado por Lorenzo Bergua Salas. Subtítulo: *Diabetes tipo 1 · Psicoeducación lúdica*.
Edad recomendada	De 4 a 8 años (2.º ciclo de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria; también sirve en 3.º).
Tema	**La diabetes tipo 1 contada desde dentro.** El narrador es el propio Páncreas de Marcos, un niño de 6 años al que le encantan los coches, el fútbol y los bocadillos de nocilla. El Páncreas «se cansa» y ya no puede fabricar insulina solo. Marcos lleva un sensor en el brazo («un copiloto supermoderno»), lo mira antes de comer, juega al fútbol, toma zumo cuando el azúcar baja, come tarta en un cumpleaños y aprende que pedir ayuda está bien. Un equipo (mamá, papá, su hermana Elena y el Páncreas) le acompaña siempre.
Valores	Normalidad, aceptación del propio cuerpo, trabajo en equipo, naturalidad ante la diferencia, curiosidad sin prejuicios y autonomía progresiva.
Duración orientativa	De 50 a 60 minutos. Las dinámicas de «Después de leer» dan para varias sesiones (incluida una de Educación Física).
Materiales	El cuento, el *Cuaderno de actividades*, aros de psicomotricidad, pelotas pequeñas o pompones, llaves de cartulina, papel continuo para un mural y, si la familia lo autoriza, una mochila con el kit real del alumno.
Sensibilidad	**Moderada.** Es un cuento luminoso, pero habla de una enfermedad crónica. Si en el grupo hay un alumno o alumna con diabetes, **su familia (y él o ella) deben estar de acuerdo** con la sesión y decidir cuánto quiere contar.

> **Antes de la sesión**
>
> Si hay un alumno con diabetes tipo 1, **reúnete antes con su familia** y, si existe, con la enfermera escolar o de referencia: cómo llaman en casa al sensor y a la insulina, si el niño quiere enseñarlo o prefiere no ser el centro, y cuál es su **plan de actuación individual**. Esta guía da pautas generales: en caso de duda, **manda siempre el plan del alumno y el protocolo de tu comunidad autónoma**.

2. Objetivos didácticos

Al terminar la sesión, se espera que el alumnado:

- **Sepa**, con palabras sencillas, qué es el páncreas y para qué sirve la insulina («la llave que deja entrar el azúcar para tener energía»).
- **Comprenda** que la diabetes tipo 1 **no se contagia**, que no es culpa de nadie y que no aparece por comer dulces.
- **Reconozca** el sensor, el boli o la bomba de insulina como ayudas, igual que unas gafas.
- **Identifique** algunas señales de una «bajada» y sepa qué hacer: **avisar enseguida a un adulto**.

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

- **Valore** que un compañero con diabetes puede jugar, correr, ir de excursión y celebrar cumpleaños.
- **Entienda** que pedir ayuda es parte de cuidarse y que un equipo se construye entre todos.

3. Antes de leer

unos 10 minutos

Dinámica «El cuerpo es un equipo»

Dibujad en papel continuo la silueta de un niño o una niña. Preguntad qué hace cada parte: el corazón bombea, los pulmones respiran, el estómago digiere... y presentad a un jugador desconocido: **el páncreas**, escondido detrás del estómago.

¿Qué pasa en un equipo si un jugador se cansa? ¿Quién le puede echar una mano?

Preguntas para activar conocimientos

- ¿Para qué sirve la comida? ¿De dónde sacamos la energía para correr?
- ¿Conocéis aparatos que ayudan al cuerpo? (gafas, audífonos, muletas...)
- 6-8 ¿Habéis oído hablar de la diabetes? ¿Qué sabéis?
- 6-8 ¿Se puede tener algo «dentro» que no se ve?

Lectura de la portada

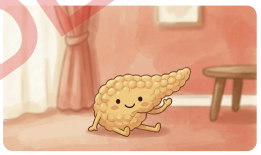
Enseña la portada: *¿Quién será ese personaje amarillo? ¿Qué significa «juguetón»? ¿Por qué el niño lleva un círculo blanco en el brazo?* Anotad las hipótesis y comprobadlas al final.

> **Consejo**
>
> Recoge en la pizarra lo que el grupo ya «sabe» sobre la diabetes. Es habitual que aparezcan ideas erróneas («es por comer chuches», «se pega»). No las corrijas todavía: el cuento y la sección de mitos lo harán.

4. Durante la lectura

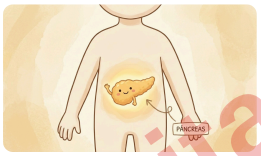
unos 15 minutos

Pon voz al Páncreas: que sea simpático y un poco despistado. Las etiquetas indican a qué edades se dirige cada pregunta: 4-5 6-8 todas .



1 · «Me llamo Páncreas. Vivo dentro de Marcos»

todas ¿Quién nos cuenta el cuento? ¿Dónde vive? ¿Cómo os lo imaginabais?



2 · «Mi trabajo es hacer insulina»

4-5 Señalad en vuestro cuerpo dónde estaría el páncreas.

6-8 Si la insulina ayuda a que el azúcar llegue a todo el cuerpo, ¿qué pasará si falta?



3 · «Necesito ayuda. No puedo solo»

todas ¿Cómo está Marcos? ¿Quién se da cuenta?

6-8 ¿Es malo pedir ayuda? ¿Cuándo la pedís vosotros?

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



4 · «Eso se llama diabetes tipo 1»

todas ¿Qué le enseña la doctora? ¿Cómo se siente Marcos? ¿Y mamá?



5 · «Es como tener un copiloto supermoderno»

4-5 ¿Qué lleva Marcos en el brazo?

6-8 ¿Qué hace un copiloto en un coche? ¿Por qué el sensor se parece a un copiloto?



6 · «¿Qué es eso en tu brazo?» «Es mi sensor. Me ayuda.»

todas ¿Qué contesta Hugo? ¿Qué habríais preguntado vosotros?

6-8 ¿Cómo se sentiría Marcos si Hugo se hubiera reído?



7 · «A veces el azúcar baja demasiado»

todas ¿Qué toma Marcos? ¿Quién le ayuda? ¿Qué cara pone el Páncreas?



8 · «La diabetes no se come la tarta. Marcos sí»

todas ¿Puede Marcos comer tarta? ¿Qué hace antes?

6-8 ¿Qué quiere decir la frase del Páncreas?



9 · «El equipo es de todos»

todas ¿Quiénes están en el equipo de Marcos? ¿Y en el vuestro?

6-8 ¿Podría la clase formar parte del equipo? ¿Cómo?

5. Después de leer

de 20 a 30 minutos o varias sesiones

Juego motor «Llaves y puertas» todas

En el gimnasio, los aros son **células**; unos alumnos son **azúcar** (con un pompón) y otros, **insulina** (con una llave de cartulina). El azúcar solo puede entrar en un aro si llega una llave. Después, quitad casi todas las llaves: ¿qué pasa? Por último, llega un «boli de insulina» (el docente) con llaves nuevas. ¡Todo vuelve a funcionar!

¿Mito o verdad? 6-8

Lee las frases de la tabla de mitos (abajo). El grupo se pone de pie si cree que es verdad y se sienta si cree que es mito. Después se comenta cada una. Funciona muy bien como cierre.

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

Mural «Nuestro equipo» todas

Un gran campo de fútbol en la pared: cada niño o niña se dibuja como jugador y escribe (o dicta) algo que puede hacer para ayudar a un compañero: «avisar a la profe», «no reírme», «jugar con él»... Enlaza con la ficha de la alineación del cuaderno.

Periodistas del cole 6-8

Por parejas, un periodista entrevista a un personaje del cuento (Marcos, Hugo, Elena, el Páncreas). Las respuestas se escriben en *El Diario del Cole* del cuaderno y se leen en voz alta.

La mochila misteriosa todas

Si la familia y el alumno lo desean, se abre su kit: el lector o el móvil del sensor, el zumo, las pastillas de glucosa... El propio alumno puede ser el «experto» que lo explica. **Nunca** se manipulan agujas ni insulina en esta dinámica.

Juego de mesa todas

Por grupos, jugad a *El gran juego del Equipo* del cuaderno. Las tarjetas de preguntas repasan todo lo aprendido. Los peques juegan con un compañero mayor como «copiloto».

Mitos y realidades para desmontar

MITO «La diabetes se pega».
REALIDAD No es contagiosa. Se puede jugar, abrazar y compartir mesa con total normalidad.

MITO «Le pasa por comer muchos dulces».
REALIDAD La tipo 1 es una enfermedad autoinmune: nadie tiene la culpa y no se puede prevenir con la dieta.

MITO «No puede comer nada dulce».
REALIDAD Puede comer de todo, planificándolo con su insulina. Y a veces el azúcar es justo su medicina.

MITO «No debería hacer deporte».
REALIDAD El ejercicio es muy recomendable; solo hay que preverlo (mirar el sensor, tener el kit cerca).

MITO «Se le pasará cuando crezca».
REALIDAD Hoy es para toda la vida, pero con tratamiento se puede hacer una vida plena.

MITO «Si lleva sensor, no hace falta estar pendiente».
REALIDAD El sensor avisa, pero necesita que un adulto responda a esos avisos.

AB 6. Vocabulario clave

Para cada término hay una explicación para ti y, debajo, *una forma de decirlo al alumnado*.

Páncreas

Órgano situado detrás del estómago. Entre otras funciones, fabrica insulina.

En el aula: *«Un jugador escondido en la barriga que fabrica insulina».*

Insulina

Hormona que permite que la glucosa entre en muchas células del cuerpo para usarla como energía. En la diabetes tipo 1 hay que administrarla.

En el aula: *«Una llave que abre las puertas para que entre el azúcar y tengamos energía».*

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

Glucosa («azúcar»)

Principal combustible del cuerpo. Su nivel en sangre se llama glucemia.

En el aula: *«La gasolina del cuerpo: sale de lo que comemos».*

Diabetes tipo 1

Enfermedad en la que el propio sistema de defensa daña las células del páncreas que fabrican insulina. Es la diabetes más frecuente en la infancia.

En el aula: *«El páncreas ya no puede hacer insulina solo y necesita ayuda de fuera».*

Sensor (monitorización continua)

Pequeño dispositivo pegado a la piel que mide la glucosa de forma continua y la envía a un lector o un móvil. Puede emitir **alarmas**.

En el aula: *«El copiloto de Marcos: vigila el azúcar todo el rato y avisa».*

Boli y bomba de insulina

El boli es una pluma con una aguja muy fina. La bomba es un aparato que libera insulina de forma continua a través de un pequeño tubo o parche.

En el aula: *«Ayudantes que llevan la insulina al cuerpo».*

Bajada (hipoglucemia)

Glucosa demasiado baja. Puede dar temblor, sudor, palidez, hambre, mareo, cambios de humor o de comportamiento. **Se actúa enseguida.**

En el aula: *«Cuando al cuerpo le falta gasolina: hay que avisar y tomar zumo o azúcar».*

Subida (hiperglucemia)

Glucosa demasiado alta. Puede dar sed, ganas de orinar, cansancio o dolor de cabeza. Se sigue el plan del alumno.

En el aula: *«Cuando hay demasiado azúcar: da mucha sed y ganas de ir al baño».*

7. Gestión emocional en el aula

Si hay un alumno con diabetes en clase

- Trátalo con **naturalidad**: el sensor es como unas gafas.
- Pregúntale (en privado) si quiere explicar su diabetes o prefiere que lo hagas tú.
- Evita frases que le señalen («tú no puedes»); busca alternativas para todos.
- Protege su intimidad: los controles o la insulina, en un lugar tranquilo, no «en público» si no quiere.
- Vigila las burlas y los comentarios sobre la comida.

Preguntas difíciles

«¿Se va a morir?»: «No. Tiene una enfermedad que se cuida todos los días, y con esos cuidados puede hacer una vida como la tuya». *«¿Por qué a él?»*: «Nadie lo sabe del todo; no es culpa de nadie». *«¿Le duele el sensor?»*: «Al ponerlo puede notar un pinchacito; luego, casi nada. Pregúntale a él».

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

⚠ Reacciones esperables

Curiosidad, preguntas repetidas, algo de envidia («¿por qué él puede comer en clase?»), miedo a «contagiarse» y, en el propio alumno, vergüenza, cansancio o enfado por las rutinas. Suelen mejorar con información clara y un clima de normalidad.

🛡 Justicia no es igualdad

Si alguien protesta porque el compañero come o bebe en clase, explica que **cada uno recibe lo que necesita**: unos, gafas; otros, un zumo a tiempo. Es una buena ocasión para hablar de inclusión.

💬 Qué decir y qué evitar

Frases que ayudan

- «¿Cómo te encuentras? ¿Miramos el sensor?».
- «Tómate tu zumo con calma; te espero».
- «Puedes salir al baño o beber agua cuando lo necesites».
- «Hoy hay tarta; ya hemos avisado a tu familia».
- «Si notas algo raro, avísame enseguida».

Frases que conviene evitar

- «Pobrecito, no puede comer eso».
- «Estás muy alto, ¿qué has comido?» (culpa).
- «Ve tú solo a la secretaría a por el zumo».
- «Espera a que acabe la clase».
- Llamarle «el diabético».

🛡 La diabetes en el día a día del cole

Situación	Pautas generales (siempre según el plan del alumno)
Almuerzo y comedor	Respetar los horarios. Informar a la familia o a quien administre la insulina de lo que come realmente, sobre todo si deja comida.
Educación Física y recreo	Puede y debe participar. Mirar el sensor antes y tener el kit a mano. El ejercicio puede bajar la glucosa incluso horas después.
Cumpleaños y fiestas	Avisar con antelación a la familia. Nada de excluirle: se planifica. Valorad celebraciones que no giren solo en torno a la comida.
Excursiones y colonias	Preparar con la familia: kit, insulina, lector cargado, teléfonos, quién se responsabiliza. Revisar horarios de comidas.
Exámenes	Una glucosa muy baja o muy alta afecta a la atención. Si ocurre durante una prueba, es razonable repetirla o dar tiempo extra.
Móvil y alarmas	El móvil que recibe los datos del sensor es un **dispositivo sanitario**: debe poder estar en el aula aunque haya normas contra los móviles.

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

Si sospechas una bajada

1 No le dejes solo
Ni le mandes a buscar el zumo. Que se siente.

2 Comprueba
Mira el sensor o el glucómetro, si puedes. Si hay dudas, actúa como si fuera una bajada.

3 Azúcar rápido
Zumo, glucosa en pastillas o gel, en la cantidad que indique su plan.

4 Espera y revisa
Habitualmente, a los 15 minutos. Repite si sigue bajo y avisa a la familia.

⚠ Emergencia: si está inconsciente, convulsiona o no puede tragar

No le des nada por la boca. Colócale de lado, **llama al 112** y, si su plan lo contempla y hay una persona formada, administra el **glucagón**. Avisa a la familia. Tener el protocolo y los teléfonos a la vista en el aula ahorra minutos.

Lista rápida para el aula

- ☐ Conozco el plan de actuación individual del alumno.
- ☐ Sé dónde está su kit de bajadas (y el de la clase).
- ☐ Sé quién administra la insulina y quién es la enfermera de referencia.
- ☐ Tengo los teléfonos de la familia a mano.
- ☐ El profesorado sustituto y de especialidades está informado.
- ☐ Puede beber agua e ir al baño sin pedir permiso.
- ☐ Hay un plan para excursiones, fiestas y Educación Física.
- ☐ El grupo sabe que ante una pista, se avisa a un adulto.

8. Conexión curricular

opcional

Etapa	Áreas y contenidos relacionados
Educación Infantil	**Crecimiento en Armonía:** el propio cuerpo y su cuidado, hábitos saludables, emociones, pedir ayuda, convivencia y aceptación de la diversidad. **Descubrimiento y Exploración del Entorno:** formas y correspondencias (llaves y cerraduras), lógica (sudoku), profesionales sanitarios. **Comunicación y Representación de la Realidad:** adivinanzas, dibujo, juego simbólico.
Educación Primaria (1.º a 3.º)	**Conocimiento del Medio:** el cuerpo humano, la alimentación como fuente de energía, la salud y los servicios sanitarios. **Lengua Castellana y Literatura:** la adivinanza, la noticia y la entrevista; comprensión lectora; narrador en primera persona. **Matemáticas:** sumas, lógica y orientación espacial. **Educación Física:** juego motor «Llaves y puertas»; actividad física segura. **Tutoría:** educación emocional, inclusión y resolución de conflictos.

Competencias clave relacionadas: personal, social y de aprender a aprender; en comunicación lingüística; matemática y en ciencia y tecnología; y ciudadana.

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

9. Cuándo pedir ayuda

⚠ **Informa a la familia, y consulta con la enfermera de referencia o con orientación, si observas:**

- **En un alumno sin diagnóstico:** mucha sed, ir al baño muy a menudo, volver a mojarse, cansancio inusual o pérdida de peso. Pueden ser señales de diabetes y conviene consultar **pronto** con su pediatra.
- Bajadas frecuentes en el cole o alarmas del sensor que se repiten.
- Dolor de barriga, vómitos o respiración rápida en un alumno con diabetes: **avisa a la familia de inmediato**.
- El alumno esconde la comida, se salta tomas, oculta el sensor o no quiere ir al baño a controlarse.
- Tristeza, irritabilidad, miedo intenso a las bajadas o rechazo al cole.
- Burlas, exclusión o comentarios repetidos sobre su diabetes o su comida.
- Cambios marcados en su forma de comer o preocupación excesiva por el peso.
- Dificultades de la familia para gestionar el tratamiento o señales de sobrecarga.

Tu papel es **observar, acompañar y derivar**, no diagnosticar ni ajustar tratamientos. Muchas comunidades tienen protocolos de atención al alumnado con diabetes y enfermería escolar o de referencia en atención primaria.



«Mi cuerpo no está roto. Solo necesita un poco de ayuda extra. Y eso está perfectamente bien».

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