

Natalia Tiutiunnikova
Ekaterina Zemlianichkina



Eugenia Rusinova
Olga Verbitskaya



ALICIA LA GOLOSITA

**HISTORIAS INSPIRADORAS SOBRE
LA VIDA CON DIABETES TIPO 1**



ALICIA LA GOLOSITA

Historias inspiradoras sobre la vida con diabetes tipo 1

No es tan simple la tarea de contarles a los niños sobre la diabetes y el nuevo estilo de vida que conlleva. Para apoyar a los padres y a todos los que trabajan con niños con diabetes tipo 1, el equipo del proyecto “Rostros de la Diabetes” ha preparado un libro especial: “Alicia la Golosita”.

El libro reúne 16 cuentos que evitan términos complejos y lecciones aburridas. Todas las cuestiones importantes que surgen se abordan de manera sencilla y entretenida.

En la búsqueda de respuestas, nos ayuda Pancraccio, un personaje mágico inspirado en el páncreas. Los protagonistas de los cuentos son niños comunes que se topan con la diabetes tipo 1 en ellos mismos o en sus amigos. Así logramos ver situaciones difíciles desde otra perspectiva.

Nuestros cuentos no solo ayudan a enfrentar los desafíos que vienen con la diabetes. También abordan problemas comunes de crianza y crecimiento: miedos, caprichos, timidez, ansiedad y mucho más. Con la ayuda de nuestros personajes — la dulce Alicia y su fiel amigo Pancraccio — los niños aprenderán a controlar sus emociones y a manejar situaciones complicadas.

Este libro ayudará a los padres a conocer mejor a sus hijos y así mantener una relación de confianza a pesar de cualquier desafío.

Contenido

Historia 1	ALICIA LA GOLOSITA	4
Historia 2	LA LLAVE DE LA CASITA.....	10
Historia 3	ALICIA Y LOS PÁJAROS MÁGICOS.....	18
Historia 4	PACIENCIA Y CANTO.....	26
Historia 5	FIESTA DE PIJAMAS.....	32
Historia 6	LA FLOR ROJA	38
Historia 7	PERITO Y OHÓN.....	44
Historia 8	EL APOYO DE LOS CERCANOS	50
Historia 9	PICNIC	58
Historia 10	CUENTILANDIA.....	66
Historia 11	¡AL RESCATE!.....	74
Historia 12	LA NIÑA DEL FUTURO	82
Historia 13	LA LIBRETA MÁGICA	90
Historia 14	¡CAMPEONES!	96
Historia 15	EL SECRETO DE LOS VALIENTES	102
Historia 16	¡NO ME VEO COMO LOS DEMÁS!.....	108

Historia 1

ALICIA LA GOLOSITA



Conozcan a Alicia, una niña de pelo rizado, ojos dulces y hoyuelos en las mejillas. Sus padres la llaman cariñosamente “la Golosita”. Lo que más le gusta en el mundo es el chocolate, los superhéroes y las aventuras. ¡Y hace poco, Alicia sí que vivió una gran aventura! Le diagnosticaron diabetes tipo 1.

La diabetes de Alicia no apareció de repente. Primero, vivía como cualquier otra niña: iba al preescolar, hacía travesuras, pedía repetir la merienda y a veces hacía berrinches antes de dormir. Y un día Alicia fue de vacaciones a la casa de campo con su papá, su mamá, su abuela y su hermanita Oli. ¡Qué bueno es estar allí, con el sol y el calor y sin preocupaciones! Pero de pronto, Alicia sí que se topó con una preocupación: comenzó a beber mucha agua y a ir al baño todo el rato. ¡Bebe un vaso y ya corre! ¡Bebe dos vasos y ya corre de nuevo! Se tomaba incluso una jarra entera y otra vez al baño.

— Es que Alicia tiene calor, por eso bebe tanto, — decía su mamá.

— ¡Esto no son vacaciones sino una carrera loca! — se reía su papá.

Pero pronto, Alicia ya no se divertía tanto. Comía frutas y verduras, pero aun así adelgazaba y se debilitaba. Un día ni siquiera pudo llegar al lago: ¡se mareó! Toda la familia tuvo que regresar. Y no solo regresar sino volver a la ciudad ese mismo día. Sus padres la llevaron al médico y resultó que su sangre tenía mucho azúcar, ¡como si fuera un jarabe super dulce! Así comenzó la nueva aventura de Alicia llamada “diabetes”.

En el hospital, les explicaron a mamá y a papá qué hacer para ayudar a su hija: controlar siempre el nivel de azúcar en su sangre, contar carbohidratos en la comida y aplicar inyecciones especiales. Así que Alicia se siente bien.

Pero a veces vienen nubes oscuras que tapan su sol interior. Alicia se siente enojada con todo el mundo. Enojada con mamá y papá porque no le dejan comer un caramelo y le piden esperar un poco. Y más que nada, está enojada con su hermanita. Antes de la enfermedad, todo era compartido: juguetes, helados, incluso amigos. Pero la diabetes le tocó solo a ella. ¡Qué injusto!

— Alicia, ¿vamos a leer? — propone mamá.

ALICIA LA GOLOSITA

— ¡No quiero!
— Alicia, ¿quieres jugar?, — llama su hermanita.
— ¡¡No quiero!!
— Pero ¿qué es lo que quieres? — pregunta papá, sorprendido.
— ¡Quiero que venga un hada y haga que la diabetes desaparezca! — declara Alicia.

Y apenas lo dijo, el aire tembló como el agua de un lago y apareció un curioso hombrecito, todo blanco y con las piernas rojas. La niña lo miró por todos lados y suspiró decepcionada:

— Tú no eres un hada...
— ¡Soy Pancracio! — se presentó el hombrecito.
— Qué nombre tan raro! — rió Alicia.
— Oh, es un nombre muy importante! — dijo orgulloso el hombrecito. — Me nombraron en honor al páncreas. ¡Vengo a ver a los niños al comienzo de su aventura llamada diabetes, — explicó Pancracio. — ¿Y sabes por qué? Porque con mi ayuda, cualquier niño con diabetes puede convertirse en un superhéroe.

— Si vienes a ayudar, dime: ¿por qué me pasó a mí? — preguntó Alicia. — En nuestra familia antes nadie tenía diabetes: ni papá, ni mamá, ni los abuelos.



El páncreas es un órgano muy importante dentro de nosotros que en la diabetes deja de funcionar como debería.



— Nadie sabe exactamente por qué sucede, — respondió Pancraccio, encogiéndose de hombros. — Simplemente, algo ha malfuncionado en tu organismo. De ello, nadie tiene la culpa. Es igual que con la vista: algunos la tienen buena y otros necesitan gafas.

Alicia suspiró. Vivir con diabetes no es fácil, aunque se habla tanto de dulces.

— ¿Y cómo hago que desaparezca? — preguntó.

— La diabetes no puede desaparecer del todo, — admitió Pancraccio. — Ni los mejores supermédicos aún saben cómo vencerla completamente. Pero el tiempo no se detiene. Estoy seguro de que, tarde o temprano, los científicos encontrarán una manera para que la gente pueda olvidarse de la diabetes para siempre.

— Bueno, pero ¿por qué no puedo comer un dulce? — preguntó Alicia.

— ¡Claro que puedes! Solo necesitas primero adquirir la superhabilidad número 1, — sonrió Pancraccio.

— ¿Qué habilidad? ¡Me encantan los superhéroes!

— ¡La de jugar en el mismo equipo que la diabetes!

— ¿Y eso? — se sorprendió Alicia.

Hasta ahora, solo jugaba en equipo con su hermana y un poco con su papá. ¿Cómo jugar en equipo con la diabetes? No lo comprendía.

— Imagina que juegas al voleibol. Primero, todos los miembros del equipo tienen que conocerse, saber más unos de otros. Y luego, si siguen las reglas y practican todo el tiempo, ¡ya empiezan a ganar más!

Alicia pensó un momento y asintió.

— ¿Jugamos voleibol? — propuso de repente. — ¡Y llamemos a mi hermanita! ¡Seremos un solo equipo!

Alicia agarró la pelota y corrió afuera. ¡Es que ella es tan alegre y vivaz! Como todos los niños del mundo.

No se puede pronosticar o detener la diabetes de antemano, pero sí se puede trabajar en equipo para vivir bien y tranquilos.

Primero hay que conocer bien a la diabetes y aprender todas las reglas, y luego practicar. A veces es difícil estar en el mismo equipo, pero recuerda que tu equipo también tiene a tus padres, seres queridos y amigos. ¡Y yo! Yo también estaré a tu lado.



Historia 2

LA LLAVE DE LA CASITA

Era un día con lluvia. En su habitación, Alicia la Golosita jugaba con su casita de muñecas. Aunque ya se sentía toda una adulta —¡con sus seis años bien cumplidos!—, le encantaba revivir momentos de cuando era pequeña.



Y más cuando su casita era tan casi real: ¡con su puertecita y su cerradura! Alicia giraría la llavecita y dejaría pasar a sus invitados: unicornios de goma, rotuladores de colores, figuras de ajedrez.

Y de repente, ¡horror! ¿Dónde está la llavecita? ¡Ha desaparecido! Y sin llaves, no hay juego. No se puede abrir la puerta, ni dejar entrar a los invitados... Los unicornios, impacientes, golpeaban el suelo con sus cascos; los rotuladores, ofendidos, comenzaban a secarse; y el rey del ajedrez se iba enfadando.

Alicia buscó por todas partes, pero la llavecita se había esfumado. Desanimada, pensó en consolarse con una manzana, pero debía hacer tantas cosas antes... Y al final, nada de juego divertido, solo pura rutina aburrida. ¡Qué fastidio!

— ¡Pancraccio! ¿Dónde estás? — llamó Alicia a su amigo. — ¡Ven acá, que necesito tu ayuda!

Al instante, el aire tembló como el agua de un lago, y apareció un hombrecito. Todo blanco, con sus piernecitas rojas.

— ¡Hola, superniña! ¿Qué sucede? — preguntó, preocupado.

— ¡Hola, Pancraccio! He perdido la llavecita de mi casita de juguete. Eso es uno. Dos, quiero una manzana. ¡Y no puedo simplemente comérmela! Eso es tres, — explicó la niña con preocupación.

— Sí, entiendo que estés enfadada y molesta...

— ¡Pero por qué tuvo que inventarse la insulina! No entiendo por qué es indispensable, — siguió quejándose Alicia.

— A ver cómo te lo explico de forma sencilla... — pensó Pancraccio y de repente se iluminó. — ¿Qué te parece un pequeño viaje superheróico?

— ¡Pero está lloviendo afuera! ¡Nos vamos a empapar!

— No vamos a salir afuera. Viajaremos... ¡dentro del cuerpo humano! — Pancraccio se asomó al pasillo. — Ahí está tu papá, en la cocina, tomando té con galletas. ¡Vamos a explorar su organismo!

ALICIA LA GOLOSITA

— ¡Oh! —se sonrojó Alicia. — ¿Pero no le va a doler?

— ¡Ni lo sentirá! ¿Estás lista?

— ¡Sí! — respondió Alicia con entusiasmo.

Pancraccio tomó la mano de la niña, dioun paso firme, y los dos comenzaron a encogerse. Primero llegaron a ser más pequeños que un gato, luego alcanzaron el tamaño de un peón de ajedrez... Alicia iba ya a saludar a la reina ajedrecista cuando, ¡puf!, todo se oscureció.

Algo desorientada, Alicia empezó a mirar a su alrededor. Los estaba llevando a ella y a Pancraccio un caudaloso río rojo.

El entorno era ruidoso, todo zumbando, golpeando y burbujeando alrededor.

— ¿Dónde estamos? ¿Y qué son esas pequeñas casitas por ahí?

— Estamos dentro del cuerpo humano. Y esas casitas son células, que forman su totalidad.



Para correr, jugar y aprender, todos necesitamos fuerza y energía. Nuestras células las producen, actuando como pequeñas fábricas de energía.

Las fábricas inician su trabajo cuando entra al cuerpo el azúcar, también llamado glucosa, Obtenemos glucosa de la comida, y no solo de cosas dulces.



La glucosa entra en la sangre después del desayuno, del almuerzo o incluso de una simple merienda. Pero para llegar a las fábricas-células, la glucosa necesita una llave especial.

Durante las comidas, el páncreas, mi tocayo, produce insulina, que es la llave. Sin ella, la fábrica no abre, la glucosa no se utiliza, y uno se siente muy débil.

— ¡Oh, igual que yo cuando se me comenzó la diabetes en la casa de campo! Ni siquiera pude llegar al lago, tuve que regresar, — rememoró Alicia. — Entonces, ¿la insulina es realmente importante?

— ¡Claro que sí! Es imprescindible. Normalmente, el páncreas produce insulina de manera automática.

— ¿Eso qué significa?

— Pues mira, ¿sabes cuántas veces respiras en un minuto? ¿O cuántas veces parpadeas? ¿O cuánta saliva necesitas para tragar un dulce?

— ¡Vaya! ¿Es necesario saber eso?

— Por supuesto que no. El cuerpo lo hace todo sin que te des cuenta. Lo mismo ocurre con la insulina: comes, y el páncreas libera exactamente la cantidad necesaria para convertir la glucosa en energía. Aprende a sustituir tu propio páncreas, y ese será tu superpoder número 2, —declaró Pancraccio solemnemente.

— ¿Y cómo puedo hacerlo? —preguntó Alicia preocupada.

En algunas personas, el páncreas deja de producir insulina. A esto precisamente se le llama diabetes tipo 1. En estos casos, después de comer, queda demasiada glucosa en la sangre, por lo cual uno puede sentirse muy mal e incluso acabar en el hospital.

— ¡Ya te lo enseñaré, es fácil! ¿Volvamos a casa?

Los amigos regresaron a la habitación de Alicia.

— Aquí tienes la llave de insulina, con la que dejarás entrar la glucosa en tus células y te sentirás genial. — Pancraccio tomó de la mesa un bolígrafo, que resultó ser una jeringa con una aguja finísima, como el pico de un mosquito.

Con la ayuda de Pancraccio, Alicia calculó la dosis de insulina necesaria y se administró la inyección.

La pluma jeringa, diseñada para un uso cómodo bajo la piel, sustituye a la jeringa tradicional. Funciona como un bolígrafo común, pero en lugar de tinta, las personas con diabetes llevan dentro de ella insulina, el medicamento llave para activar las fábricas de energía.



ALICIA LA GOLOSITA



En un extremo se enrosca una fina
aguja desmontable. En el otro, tiene
un pequeño dial para ajustar la dosis
de insulina. Se cierra con una tapa, y
es fácil de llevar.



— ¿Sabes cómo se llama una niña que se autoinyecta? — preguntó Pancracio.

— ¿Cómo?

— ¡Superniña! — respondió Pancracio. — ¡Qué más!

Alicia sonrió. Se sentía increíble.

— Sí, ya que aprendí a sustituir mi páncreas, —dijo con orgullo. — Y mi llave de insulina ya ha activado las fábricas-células. Así que, ¡ahora puedo comerme mi manzana con tranquilidad!

— ¡Y encontré otra llave por casualidad! — sonrió Pancracio. — ¡La de la casita de muñecas! Se te cayó del bolsillo.

— ¡Hurrá! — rio Alicia y siguió jugando, ahora de buen humor.

Y poco después, también salió el sol afuera.

Historia 3

ALICIA Y LOS PÁJAROS MÁGICOS



Durante las vacaciones, Alicia aprendió a leer y le encantaba releer sus cuentos favoritos. Un día, leyendo un cuento sobre pájaros mágicos, exclamó:



ué genial sería vivir una aventura así! Con árboles y hornos que hablan, carreras e incluso... una bruja. ¡Cuanto quisiera vivir algo así! Oye, ¡ya sé! ¡Pancracio, ¿dónde estás?

Y enseguida apareció Pancracio, el hombrecito blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Alicia! ¿Qué pasa?

— ¡Quiero vivir una aventura como en el cuento!

— Podemos arreglarlo, pero recuerda que la niña del cuento tuvo que cumplir muchas tareas no tan fáciles. No te preocupes, estaré para ayudarte, — prometió Pancracio.

— ¡Genial! Pero no tengo un hermano que rescatar...

— Ya veremos, — guiñó Pancracio y dió una palmada.

De pronto, Alicia se vio en un campo de trigo. En el cielo volaban unos pájaros enormes llevándose a... ¡su hermanita Oli!

— ¡Ay, Dios! ¿Qué hago? — gritó Alicia.

— ¡Rescatarla! Será una gran aventura, — dijo Pancracio.

Alicia corrió tras los pájaros. Pronto se encontró con un Horno Mágico y se quedó inmóvil, indecisa — después de todo, para las niñas modernas es difícil hablar con objetos inanimados, aunque sean mágicos.

— Si quieres saber dónde están los pájaros, come una de mis empanadas dulces, — le dijo el Horno.

— Pero, Hornito, no puedo comer dulces... Tengo diabetes. ¿Puedo no comerme la empanada? ¡Muéstrame, por favor, a dónde los pájaros se llevaron a mi hermanita! — pidió Alicia.

— Lo siento pues, así son las reglas, — respondió el Horno.

Alicia siguió y encontró un Manzano Parlante y un Río de Leche, pero todos pedían que comiera algo dulce.

— ¡Pancracio, ayúdame! — llamó Alicia, frustrada.

Apareció Pancracio y dijo:

ALICIA Y LOS PÁJAROS MÁGICOS

— Tranquila, Alicia, tener diabetes no significa que no puedas comer dulces. Solo hay que hacerlo correctamente.

— ¡Gracias, Pancraccio! — aplaudió Alicia. — ¡Qué bueno saber que sí puedo comer dulces!

— Pero estás dentro de un cuento mágico ahora. Te traje insulina y debo avisar que vi la casa de la bruja. ¡Vamos!

La mayoría de los dulces aumentan rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. Si tienes diabetes tipo 1 y quieres comer algo dulce, sigue estas reglas simples:

- 🧠 Con la ayuda de un adulto o incluso tú misma, calcula cuánta insulina necesitas para que tu cuerpo convierta el azúcar en energía.
- 🧠 Inyéctate la insulina y espera un poco antes de comer para evitar que el azúcar suba de golpe. Puedes comer de todo, ¡pero en cantidades moderadas! Como todos los demás.



Corrieron hacia el bosque y llegaron a un claro. Allí estaba una casa sobre patas de pollo, moviéndose y haciendo ruidos siniestros. Los pájaros pastaban cerca, y Oli jugaba en un banco con manzanas de plata.

— ¡Oli! ¡Vámonos rápido! — susurró Alicia.

Oli se alegró de ver a su hermana tan atrevida. Las niñas escaparon, pero los pájaros las persiguieron. Llegaron al Río de Leche.

— Querido Río, escóndenos, por favor, — pidió Alicia.

— Prueben mi dulce de leche...

— ¡Pero no puedes comer dulces! — lloró Oli.

— ¡Sí puedo! Solo necesito calcular bien las dosis de insulina, — exclamó Alicia emocionada al recordar lo que había aprendido.

Recuerda que la glucosa es el combustible para nuestro cuerpo. La obtenemos de los alimentos, ya sea del desayuno, del almuerzo, o incluso de una merienda ligera.

ALICIA Y LOS PÁJAROS MÁGICOS

Pancraccio, quien había estado siguiendo a las niñas, asintió con entusiasmo. Con su ayuda, Alicia calculó los carbohidratos, se inyectó insulina y se tomó una buena porción de dulce de leche. ¡Qué delicioso! Y después, el Río las escondió bajo sus orillas hechas de jalea. Los pájaros no las vieron y pasaron de largo.

Las niñas continuaron su camino, pero los pájaros regresaron y fueron otra vez a por ellas. ¡Había problemas por delante!

Se encontraron de nuevo con el Manzano...

— ¡Manzanito, ayúdanos! — suplicó Alicia.

— Prueben una de mis manzanas, — dijo el Manzano.

Para procesar la glucosa, las personas con diabetes tipo 1 deben usar insulina. Debes calcular cuántos carbohidratos tiene la comida que vas a ingerir. Por ejemplo, una pequeña manzana tiene 90 gramos de peso y 10 gramos de carbohidratos, mientras que un pastelito tiene 25 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos de peso. Por eso, cada alimento requiere una cantidad diferente de insulina.



Alicia y Pancracio calcularon nuevamente los carbohidratos, aplicaron la insulina y Alicia se comió la manzana, agradeciendo al Manzano. Éste usó sus ramas para esconderlas, y de nuevo los pájaros no las vieron y pasaron de largo.

Siguiendo el camino, las niñas llegaron al Horno:

— ¡Hornito, por favor escóndenos! — pidió Alicia.

— Coman mi empanada dulce con mermelada, — propuso el Horno.

Esta vez Alicia calculó los carbohidratos ella sola, inyectó la insulina rápidamente, comió el pastelito, y junto con Oli se escondieron dentro del Horno.

Los pájaros volaron por encima del campo de trigo, pero regresaron a la bruja con las patas vacías.

— ¡Hurrá! — gritó Alicia. La misión había salido un éxito

— ¡Qué aventura tan increíble! — exclamó Oli mientras abrazaba a su hermana. — ¡Eres toda una superhéroe!

Tan emocionadas estaban que Oli se comió varios pastelitos sin darse cuenta, ¡hasta que el dulce le causó un poco de mareo!

— ¡Cuidado, Oli! Comer mucho dulce no es bueno, — advirtió Alicia con cariño.

— ¡Lo hicieron muy bien, chicas! — anunció Pancracio.

— ¡Fue gracias a ti también, Pancracio! — sonrió Alicia. — Fue tan divertido estar en esta historia, pero ahora... Oh... — bostezó Alicia. — Las aventuras me han cansado un poco... Llévanos de vuelta a casa, por favor. Ya debe ser tarde y es hora de cepillarnos los dientes e ir a la cama.

Oli la miró con admiración:

— ¡Qué genial! Voy a seguir tu ejemplo de comer dulces con moderación y siempre mantener la higiene.

Oli cumplió con su promesa, y esa noche, las dos soñaron con aventuras tan dulces y mágicas como las del cuento.

ALICIA Y LOS PÁJAROS MÁGICOS



Historia 4

PACIENCIA Y CANTO

An illustration of a silver microphone with a black grille, angled upwards from the bottom left. A light blue wavy line curves around the microphone, with four black musical notes floating above it. The background is a solid light blue color.

**Si algo le faltaba a Alicia,
conocida también como la
Golosita, era la paciencia.
Incluso antes de enterarse
de que tenía diabetes.**

-¡Pero qué impaciente eres! — decía la abuela con una sonrisa, viendo a su nieta agarrar panqueques de avena calientes, recién salidos de la sartén.

— Ten un poco de paciencia, no te muevas tanto, — regañaba la mamá, mientras trataba de peinar el rebelde cabello de Alicia.

El papá, por su parte, simplemente la observaba por encima de su computadora portátil, movía la cabeza y repetía, ya sea para su hija o para sí mismo: “Paciencia, solo paciencia”.

Antes, Alicia solo se encogía de hombros: “¡Bah, paciencia! ¿A quién le importa?” Pero desde que le diagnosticaron diabetes, se dio cuenta de que todos necesitaban paciencia: la abuela, la mamá, el papá. Pero más que nadie, Alicia misma. Porque incluso usar la pluma de insulina no era agradable: requería un poco de paciencia. Justo después de la inyección no podía comer cosas ricas: había que esperar a que la llave de insulina abriera las pequeñas fábricas de células que producen energía. Pero lo que realmente no soportaba era el glucómetro. Le daba miedo pincharse el dedo. Así que, cuando mamá la llamó para medirle la glucosa una vez más, la Golosita pisoteó el suelo y casi gritó: “¡No puedo soportarlo más!” Luego corrió a su habitación y se escondió en el armario.

Un glucómetro es un dispositivo especial que mide el nivel de azúcar, es decir, la glucosa en la sangre. Para medirlo, se introduce una tira de prueba en el glucómetro, luego se pincha la yema del dedo y se coloca una gota de sangre en el extremo de la tira. Luego, el dispositivo determina el nivel de azúcar en la sangre y muestra esa cifra en la pantalla.



PACIENCIA Y CANTO



De repente, el aire frente a Alicia tembló como las ondas en un lago, y apareció un pequeño hombrecito. Todo blanco, con las piernas rojas. ¡Era Pancracio! El mejor amigo de Alicia y todos los niños con diabetes. Hoy, Pancracio estaba muy elegante: llevaba un sombrero de copa, una pajarita y sostenía un micrófono en su mano.

— ¡Hola, Alicia! — sonrió, pasándole el micrófono a la niña. — ¡Toma!

— ¡Hola, Pancracio! ¿Qué es esto? — preguntó Alicia, un poco confundida. El hombrecito sonrió satisfecho.

— ¡Tu varita mágica! — le dijo. — Otra súper habilidad. La de la paciencia.

Luego, ajustó su pajarita, levantó su sombrero de copa y se dirigió a Alicia:

— Al tener que ser pacientes, sentimos muchas emociones complicadas: enojo, tristeza o frustración. Por ejemplo, cuando vas con tu mamá al parque y lo que más deseas es montarte en tu columpio favorito. Vas rápido, corres, pero ves que otro niño ya lo está usando. Eso te enfurece tanto que hasta lloras de frustración, pero luego tu mamá te abraza y te consuela diciendo: “Mira que ahora el tobogán está libre, y en el arenero los niños están construyendo toda una ciudad. ¿Por qué no juegas algo de eso mientras esperas por el columpio?”

— Así que, — continuó Pancracio, — sé que ser paciente es difícil. Y a mí también me cuesta mucho hacerlo, pero quiero darte un consejo. Yo, cuando ya no puedo más, ¡canto!

Alicia suspiró:

— ¡Ah! Pensé que tenías una verdadera varita mágica. ¿Y me vas a ofrecer cantos? ¿Cómo van a ayudarme las canciones a ser paciente?

Pancracio sonrió.

— ¡Prueba! — le dijo, y volvió a ofrecerle el micrófono.

PACIENCIA Y CANTO

Justo en ese momento, la mamá volvió a entrar al cuarto esperando que su hija ya hubiera salido de su escondite, y Pancracio — ¡fschhht! — desapareció. Alicia miró con una sonrisa a su mamá, luego al micrófono, luego al glucómetro que tenía mamá en las manos y, sin esperarlo ni ella misma, se puso a cantar. Al principio tarareó suavemente una simple melodía, pero luego recordó una canción que le encantaba a ella y a su mamá, y se puso a cantar más fuerte.

La mamá la observó con interés. Sabía muy bien que Alicia no soportaba el glucómetro. ¡Pero no solo lo soportaba ahora, sino que también cantaba! ¡Verdaderos milagros!

Con un rápido movimiento, la mamá le hizo el pinchazo, aplicó el glucómetro a la gotita de sangre que había salido y abrazó a la Golosita:

— ¡Listo!

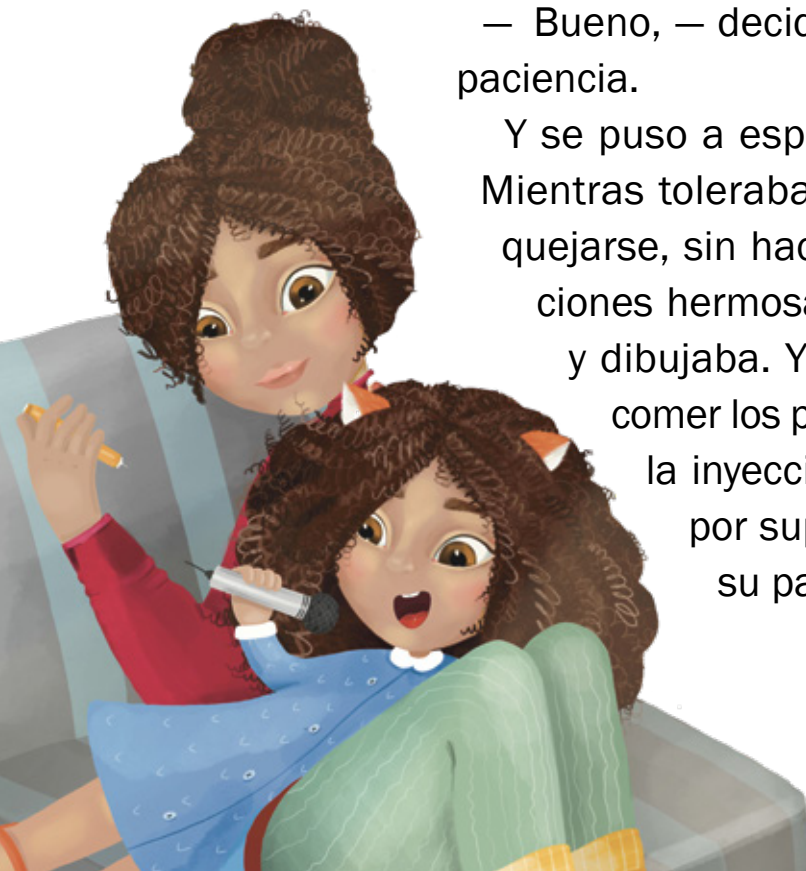
— ¿Cómo que listo? — no pudo creerlo Alicia.

¡Estaba tan inmersa en su canto que no notó nada!

¿Acaso había descubierto una nueva súper habilidad? Le moría de ganas de preguntarle a Pancracio sobre eso, pero ya no había ni rastro de él. Seguro fue a visitar a otros niños con diabetes.

— Bueno, — decidió Alicia. — Esperaré un poco. Con paciencia.

Y se puso a esperar. Primero esperaba y cantaba. Mientras toleraba las inyecciones de insulina — sin quejarse, sin hacer berrinches, — cantaba dos canciones hermosas y una divertida. Luego esperaba y dibujaba. Y mientras esperaba para ya poder comer los panqueques de la abuela después de la inyección de insulina, dibujó a Pancracio, por supuesto. Con su sombrero de copa y su pajarita.



Y pronto fue visitada por el mismo Pancracio. Esta vez sin sombrero de copa ni pajarita, pero con una gran maleta naranja.

— ¡Mira lo que te traje! — dijo alegremente. — Este maletín está lleno de ideas y actividades para ayudarte a aprender a ser paciente.

Y empezó a sacar lápices, pinturas, plastilina, un gran libro con imágenes. ¡Había de todo! Pero Alicia agitó las manos con entusiasmo:

— ¡Pancracio, gracias, no hace falta! ¡Ya caigo! Para que sea más fácil esperar, puedes hacer más que cantar. También se puede dibujar, moldear, leer, ver caricaturas...

**Si nos distraemos con algo interesante,
¡ser pacientes es muuuucho más fácil!**

— ¡Qué chica tan inteligente! — se maravilló Pancracio. — ¡Eres una verdadera superchica!

— ¡Uy! — exclamó Alicia emocionada. — Ya verás, Pancracio, ¡inventaré muchas formas de distraerme y me convertiré en la Alicia más paciente del mundo! Una niña con paciencia de hierro.

Pero entonces, desde la cocina, resonó la voz clara de la abuela:

— ¡Aliciiiia, cariño, ven a comer panqueques! ¡Ya puedes!

— ¡Uy! — chilló Alicia de alegría, le dio a Pancracio un beso en la mejilla y corrió a la cocina.

Al fin y al cabo, los entrenamientos de paciencia de hierro pueden esperar.



Historia 5

FIESTA DE PIJAMAS



Alicia, conocida cariñosamente como la Golosita, tenía una amiga llamada Uli. Vivía justo al frente, en el apartamento vecino. Casi todos los días, las niñas se visitaban, corriendo y hasta saltando en un solo pie.

Un día, Uli invitó a Alicia no solo a una visita cualquiera, sino a una verdadera fiesta de pijamas con todas las chicas del vecindario. ¡Alicia se emocionó muchísimo! Nunca había estado en una fiesta antes.

Sin embargo, al saber sobre el evento donde no habría mamás y sí habría muchas golosinas, la mamá de Alicia se preocupó: ¿podría su hija medir el azúcar en su sangre y elegir qué comer? Así que hablaron sobre qué debía hacer Alicia. Después, la mamá le dio a su hija una hermosa máscara de dormir con brillantes y la mandó a la fiesta.

La habitación de Uli brillaba. Por el techo colgaban banderines de papel, y había cojines de colores esparcidos en el alféizar y el suelo. En una repisa, había una lámpara nocturna que iluminaba la habitación con estrellas de colores que saltaban por las paredes.

Y sobre una mesa en una esquina estaban los snacks: piruletas rojas, donas con glaseado de colores, dulces con nueces y un tarro entero de malvaviscos. “¡Cuántos dulces!”, pensó Alicia. Pero antes de que pudiera sumergirse en pensamientos sobre los dulces, una almohada amarilla le golpeó.

— ¡Daleeee! — rió Uli y tomó otra almohada.

— ¡Ah sí! ¡Pues prepárate! — gritó Alicia. Inmediatamente lanzó una almohada verde a Uli. Las otras chicas también se unieron a la divertida pelea, y pronto había almohadas de colores volando por todos lados. Las amigas reían, saltaban en las camas e incluso bailaban en pijamas. Y después del baile, Uli anunció:

— ¡Y ahora, a por la cena de princesas!

— ¿Por qué de princesas? — preguntó Alicia.

— ¡Miren cuántas cosas ricas y dulces! — Uli se acercó a la mesa de los snacks, echó un vistazo y dijo: — ¡Oh, me olvidé del jugo!

Uli corrió a la cocina, mientras las demás chicas iban inspeccionando los snacks, y Alicia se retiró a una esquina del cuarto y llamó suavemente:

— ¡Pancracio! ¡Ayúdame!

Y de pronto, el aire tembló como las ondas de un lago, y apareció un pequeño hombrecito blanco con piernas rojas.

— ¡Vaya! ¡Tienen una fiesta! — exclamó Pancracio. — Pero... ¿por qué estás tan triste, Golosita?

— Porque en la fiesta hay muchas cosas dulces. Mamá me explicó qué hacer y cómo calcular cuánta insulina necesito, pero estoy confundida. Y ahora no sé qué de esto puedo comer y cuánto, — suspiró Alicia y señaló la mesa de los snacks.

— Vaya, sí que hay muchos dulces, — comentó pensativo Pancracio, moviendo la cabeza. Luego, rodeó la mesa y de repente sonrió.

— ¡Tengo una idea! — exclamó. — ¡Viajemos al reino de Deliciolandia! ¿Te gustaría?

— ¡Claro que sí! — asintió Alicia. — ¡La diabetes siempre es una aventura!

Pancracio la tomó de la mano, dio un pisotón, y se encontraron... ¡en un país mágico! Todo alrededor era comestible: casitas de pan, una fuente de jugo de manzana, y árboles con caramelos en lugar de hojas. Pero lo más sorprendente eran los habitantes. Panecillos, quesitos, crepes, uvas y gomitas corrían por las calles tan rápido que Alicia apenas podía verlos. No obstante, manzanas, peras, toronjas, macarrones y frijoles paseaban lentamente, saludando a Alicia y a Pancracio con una reverencia.

— Ya ves, los alimentos son diferentes, — explicó Pancracio. — Los rápidos, al entrar al cuerpo, elevan mucho el nivel de azúcar, y para las personas con diabetes eso es malo. En cambio, los alimentos lentos son aquellos que no se apresuran y elevan el azúcar en la sangre despacito.

Para facilitar la elección de alimentos, los médicos calcularon el índice glucémico de cada uno. Dependiendo de su índice glucémico, el azúcar en la sangre se eleva más rápido o más lento.

- 🍌 Alimentos con un IG bajo o medio (menos de 70 unidades) elevan el azúcar más lentamente. Son más saciantes, proporcionando una liberación de glucosa más uniforme. Incluyen guarniciones como cereales y pasta, algunos frutos, legumbres y pan.
- 🍌 Alimentos con un IG alto (más de 70 unidades) elevan el azúcar en tan solo 10 minutos; estos son a menudo repostería, dulces y refrescos, que tienen mucho azúcar añadido y pueden dañar nuestras células-fábricas: no pueden digerir tanto azúcar de una vez.



Por eso, para las comidas principales es mejor optar por alimentos “lentos” para que el azúcar en la sangre aumente gradualmente, sin picos. Y si realmente deseas algo dulce, puedes comértelo de postre, solo un poquito. Así nuestras células-fábricas funcionarán correctamente

— Entiendo, — asintió Alicia. — Es mejor elegir alimentos “lentos” para que el azúcar en el cuerpo no suba tan rápido.

— ¡Y he aquí otra súper habilidad de una súper niña de seis años! — dijo Pancracio. — Ahora sabes qué snacks te convienen. ¿Y qué tal si llevamos algunos snacks a tu fiesta de pijamas? — propuso Pancracio, y en el próximo momento ya tenía una canasta de mimbre en sus manos.

Alicia colocó en ella tomatitos, albaricoques, duraznos, varios pedazos de queso, tazones con fresas, frambuesas, arándanos y una taza con una variedad de apetitosas nueces.

— Ahora podemos volver a la casa de Uli, — afirmó Alicia.

La niña se encontró nuevamente frente a la mesa en el cuarto de su amiga. Sacó los snacks de Deliciolandia de la canasta y los colocó entre los dulces. Uli, en ese momento, trajo el jugo y se alegró:

— ¡Qué lindo decoraste la mesa para nuestra cena de princesas!

— ¿Podemos tener queso y fresas también? — las otras chicas se animaron.

— Claro que sí, — sonrió Alicia. — Es mejor empezar con ellos, y luego pasar a los dulces. Así, nuestro cuerpo nos agradecerá el cuidado.



Historia 6

LA FLOR ROJA



Llegó el verano, y Uli, la mejor amiga de Alicia, se fue con sus padres a la casa de campo por todo un mes. Antes de partir, Uli le dejó a Alicia su planta en una maceta grande. La maceta era de color lila, las hojas de la planta eran verdes, y el capullo, que pronto florecería, era rojo.

— ¿P

uedo pedirte que cuides mi flor mientras no estoy en la ciudad? — preguntó Uli.

— ¡Claro que sí! — aceptó la Golosita, que así llamaban cariñosamente a Alicia.

— Pero tienes que regarla un día sí y un día no. ¿No te olvidarás?

— No lo olvidaré, — prometió Alicia.

Uli y su familia se fueron, y Alicia corrió con la planta a la cocina para colocarla en la ventana. “¡Mañana seguro la riego!” pensó.

Pero al día siguiente, Alicia no tuvo tiempo alguno. Primero fue con sus padres y su hermanita Oli al circo. Después del circo, decidió que quería ser maga y pasó toda la tarde ensayando: ató varios pañuelos y los metió en el bolsillo de su papá. Cuando su papá quiso usarlos, su pañuelo seguía y seguía saliendo, extendiéndose desde la cocina hasta el salón. “¡Pero qué pañuelo tan interminable!” se sorprendió su papá y se echó a reír, entendiendo que el paseo al circo había inspirado mucho a su hija.

Así que Alicia recordó la planta solo cuando ya estaba acostada para dormir. “Vale, ¡mañana ya la riego seguro!” pensó y se durmió de inmediato.

Pero luego todo giró como un caleidoscopio: Alicia y Pancracio viajaron al pasado, se adentraron en el cuerpo de su papá, volaron por el vecindario... Y cuando, días después, Alicia vino a desayunar, encontró una hoja seca en el suelo. Se acercó a la planta y se quedó boquiabierta: estaba amarillenta y el capullo se había arrugado como una pasa.

En ese momento, su mamá tuvo una llamada del trabajo, así que salió de la cocina, dejando sin recordatorio a Alicia de que debía inyectarse insulina antes de comer. Y estaba tan afectada por no haber cumplido con la solicitud de su amiga que, justamente, olvidó la inyección... Se

sentó a la mesa, empezó a comer su avena mientras miraba la planta: ¿cómo había pasado eso? ¿Qué iba a hacer ahora?

De repente, el aire de la cocina se onduló como un lago y apareció al lado de Alicia un pequeño hombrecito, blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Pancracio! ¡Qué alivio que estés aquí! — exclamó Alicia. Y luego, extrañada, añadió, — Pero yo no te llamé...

— ¡Hola, Golosita! Yo vengo por mi cuenta cuando los niños olvidan revisar su azúcar en la sangre e inyectar insulina antes de comer, — explicó Pancracio.

— Uy... — Alicia miró su plato casi vacío y parpadeó con tristeza. — ¿Y ahora qué? No medí mi azúcar, no me puse la inyección, y no he regado la flor favorita de Uli... ¡y ahora se marchitó!

— Entiendo que estés triste — asintió Pancracio. — Pero al menos recordamos lo que hay que hacer. Vamos a revisar tu nivel de azúcar y calcular cuántas inyecciones de insulina necesitas ahora.

Juntos, los amigos completaron rápidamente esta importante tarea.

**Nuestro cuerpo es como una flor.
Si lo cuidamos bien, crece y florece.**



Existen reglas generales para cuidarnos: acostarnos a tiempo, dormir bien, comer alimentos saludables, pasar mucho tiempo al aire libre y practicar deportes. Para las personas con diabetes hay tres cosas adicionales importantes:

- 🕒 contar los carbohidratos de los alimentos,
- 🕒 monitorear el nivel de azúcar en la sangre,
- 🕒 aplicar la insulina a tiempo.

Esto es igual que con una flor: si te olvidas de cuidar de tu organismo, puede “marchitarse” y te sentirás mal. Para que no se te olvide, puedes pedirles a tus padres u otros familiares que te supervisen y recuerden las reglas para cuidar de tu salud.



— ¡Gracias, Pancraccio! — agradeció Alicia, pero entonces volvió a ver las hojas marchitas. — ¿Y qué hago con la flor de Uli?

— Creo que también puedo ayudarte con eso, — dijo Pancraccio, dando un pisotón.

El aire brilló, y frente a ellos apareció una hermosa regadera amarilla. Pancraccio la tomó en sus manos y se la dio a Alicia.

— ¡Gracias, Pancraccio! — exclamó Alicia feliz. — ¡Ahora no me olvidaré ni de la insulina ni de la flor!

Y mientras Alicia regaba la planta con la regadera, Pancraccio desapareció.

Cuando Uli y su familia regresaron de la casa de campo, la flor en la ventana de Alicia había florecido con un brillante color escarlata. Y pasaron la tarde felices y alegres.



Historia 7

PERITO Y OHÓN

Hay días en los que el ánimo está más negro que las nubes.
En días así, hasta las pequeñas molestias parecen enormes:
la avena te quema la lengua, la punción del glucómetro

duele, falta una pieza del rom-
pecabezas, y la trenza se te
deshace antes del almuerzo.
¡Un día de esos que la mamá
de Alicia llama rollo total!



Un día fue para Alicia precisamente uno de esos de rollo total. Ya había intentado todo lo que normalmente le levantaba el ánimo y le daba placer: jugó, leyó, corrió con su amiga en el patio, pero nada funcionó. Entonces Alicia se encerró en su cuarto y llamó:

— ¡Pan-crín!

El aire inmediatamente se onduló igual que las ondas en un lago, y apareció un pequeño hombrecito: todo blanco, con piernas rojas.

— ¡Hola, Golosita! ¿Por qué esa cara larga?

Pancraccio siempre era bueno y atento a lo que pasaba, así que inmediatamente percibía el estado de ánimo de Alicia.

— ¡Hola, Pancraccio! Tengo la cara larga porque todo está mal. El cielo tiene nubes, los juguetes me aburren, me peleé con mi amiga sobre quién se subía primero al carrusel, y además este diab... — Alicia tomó aire. — ¡Un mal día!

Pancraccio miró por la ventana y observó las nubes de forma intrigada:

— ¡Son muy buenas nubes! Ve las grandes y grises, listas para descargar lluvia. Y después de la lluvia, ¡habrá charcos maravillosos!

— ¡Mala lluvia! ¡Malos charcos! — replicó Alicia con desdén.

Pancraccio suspiró:

— Es verdad, hay días en los que tienes ganas de estar triste y de mal humor. En esos momentos, es bueno contarle tus penas a mamá, papá o buenos amigos. ¡Qué bien que me hayas llamado!

Entonces una sonrisa misteriosa apareció en su rostro.

— ¿Quieres que te presente a alguien?

— ¿A quién? — murmuró Alicia, pero aun así miró a Pancraccio con un ojo, llena de curiosidad.

— A unos pequeños amigos míos. Siempre están conmigo. Solo es que nunca te los había mostrado antes...

— ¿Y por qué no? — se sorprendió Alicia.

— Porque nunca te había visto con un ánimo tan triste, — explicó Pancracio. — Pero hoy es el momento perfecto para conocerlos.

— ¿Pues y dónde están? — exclamó Alicia, ahora saciada de curiosidad. Le encantaba hacer nuevos amigos.

Pancracio sonrió, puso las manos detrás de la espalda y murmuró algo. Luego extendió las manos hacia Alicia y ¡qué maravilla! En cada palma de Pancracio había un pequeño ser. Ambos se parecían al mismo Pancracio, pero eran diminutos y de colores diferentes: uno verde como una hoja de lechuga y el otro morado como una berenjena. El verde saludaba alegremente con su pequeña mano, mientras que el morado fruncía el ceño y miraba receloso.

— Te presento, Alicia: este es Ohón, — dijo Pancracio, balanceando suavemente la mano donde estaba el hombrecito morado. — Y éste es Perito! — en ese instante, el pequeño verde empezó a agitar sus brazos con aún más entusiasmo, casi cayéndose de la mano de Pancracio. Sin embargo, Perito no se asustó ni poquito y se rió alegremente, como si estuviera en un carrusel.

Pancracio acercó cautelosamente sus manos a la mesa, y los dos hombrecitos bajaron al plano firme. Perito enseguida se puso a explorar el nuevo espacio: miró dentro del sacapuntas, se balanceó sobre un lápiz, saltó sobre una goma de borrar y al final se sentó en el borde de un libro, balanceando sus piernas en el aire. Mientras tanto, Ohón observaba cautelosamente el entorno.

— ¡Hola! — saludó Alicia a sus nuevos amigos. — ¡Yo soy la Golosita! ¡Bienvenidos a mi casa!

Y entonces Alicia recordó que a los invitados se les debe ofrecer algo interesante.

— ¿Quieren dibujar? — dijo apresuradamente, sacando acuarelas, pincel y un álbum.

Ohón se acercó al pincel y lo tocó:

— ¡Oh, pica!

Retrocedió un paso y cayó directo en la acuarela.

— ¡Oh, se ensucia! — se quejó el pequeño, golpeando el suelo con los pies.

Enseguida Perito corrió en su ayuda. Vio las huellas de las patas de Ohón en el álbum y se rió:

— ¡Pero qué arte!

Y de veras, el rastro de las huellas formaba un bonito patrón. Perito intentó levantar el pincel y no pudo. Entonces miró a Ohón:

— ¿Me ayudas?

Ohón se acercó cautelosamente al pincel y ayudó a levantarlo.

— ¡Oh, qué pesado! — suspiró.

— ¡Pero podremos pintar! — respondió animadamente Perito.

Y se pusieron a pintar. Alicia los observaba con ojos muy abiertos, mientras Pancracio le susurraba al oído:

— ¡Así son siempre! Uno suspira y el otro siempre encuentra algo bueno. ¿Quieres probarlo también?

— Creo que ya entiendo, — sonrió Alicia. — ¡Oh, qué día de rollo total y qué ánimo más negro!

— Peroooo... — continuó Pancracio.

— ¡Pero nuevos amigos! — exclamó Alicia. — ¡Wow, este método realmente hace que una se sienta mejor!

Mientras tanto, los hombrecitos terminaron su cuadro y notaron el glucómetro en el borde de la mesa de Alicia. Perito de inmediato comenzó a inspeccionarlo mientras Ohón se detenía cerca, solo observando.

— Este es mi glucómetro, — comenzó a explicar Alicia. — Tengo diabetes y con él mido el azúcar en mi sangre.

— ¡Oh, qué complicado! — exclamó Ohón.

— ¡Pero solucionable! — replicó Perito.



¡Tienes razón, Perito! Hoy en día, la diabetes es una característica bien estudiada, y los mejores médicos del mundo encuentran cada día más formas de hacer la vida de las personas con diabetes más fácil. En los últimos 50 años, los médicos han inventado muchas herramientas simples y convenientes. Solo falta aprender a usarlas correctamente. Además, la diabetes tiene sus ventajas: las personas empiezan a prestar más atención a su salud, asisten al médico regularmente y, a menudo, llevan un estilo de vida saludable, comen mejor y hacen ejercicio.

De repente, Pancracio se sobresaltó, como si hubiera oído algo. Luego levantó las manos, invitando a Ohón y Perito a subir.

— ¡Golosita, nos tenemos que ir! Otro niño acaba de recibir su diagnóstico de diabetes.

— ¡Oh, no quiero irme! — se lamentó Ohón.

— ¡Pero qué bien que conocimos a Alicia! — dijo Perito.

Luego, saltaron a las manos de Pancracio y se desvanecieron en el aire. Alicia les dijo adiós y se sentó en su mesa. Abrió la página donde estaba el dibujo de Perito y Ohón. En una mitad del papel en blanco

escribió con color morado “¡OH!” y en la otra, con color verde, la palabra “¡PERO!”. Y luego dibujó a sus nuevos amigos.

Desde entonces, Alicia había ganado una nueva súper habilidad: aprender a ver el lado bueno de cada situación. Ahora, en los momentos difíciles, recuerda a Ohón y a Perito. Por ejemplo, piensa “¡Oh, qué dolorosa la inyección de insulina!”, pero enseguida piensa “¡Pero es para que la llave de insulina les ayude a mis células fábrica a convertir el azúcar en energía, y yo me siento bien!”

O bien: “¡Oh, tengo que ir al médico de nuevo y aún no termino mi dibujo!”, pero luego recuerda “¡Pero podré jugar con otros niños en la sala de espera!”.

Cada evento tiene sus dos lados. No siempre podemos cambiar la situación, pero sí está en nuestras manos cambiar nuestra actitud. Podemos fijarnos en las cosas positivas. Solo necesitamos aprender a notar con más frecuencia al pequeño amigo Perito.



Historia 8

EL APOYO DE LOS CERCANOS

An illustration of a young girl with dark skin and curly brown hair, wearing a blue shirt, lying in a bed with a green headboard and a red blanket. She is looking up with a surprised expression. To her left, a white ghost with large, wide eyes and a red heart on its chest is peeking over the edge of the bed. The background is a light blue wall with a yellow floor.

Alicia estaba sentada en su cuarto, muy muy muy enojada. Tan molesta estaba que hasta tenía las puntas de las orejas rojas. En ese momento, alguien tocó suavemente la puerta.

— Hija, cuando estés lista para hablar, ven conmigo, ¿vale? — llamó la voz de su mamá.

Pero Alicia no emitió sonido alguno en respuesta. No lograba calmarse y decidió llamar a Pancracio para pedirle ayuda. En menos de un minuto, el aire se onduló como las ondas del lago, y Pancracio voló dentro del cuarto por la ventana, todo blanco salvo por sus piernas rojas.

— ¿Qué pasa, Alicia? — preguntó, acomodándose en su silla giratoria favorita.

— ¡Estoy enojada! — explotó la niña.

Pancracio dio una vuelta completa en el asiento y dijo:

— ¡Eso ya lo veo-ooo! Pero, ¿por qué estás enojada?

Alicia respiró profundamente y se echó a hablar rápidamente:

— ¡Porque me castigaron! ¡Injustamente! ¡¿Qué hice mal?! ¿Comerme un par de pedacitos de pizza, y qué? Todos la comieron, y yo también.

— Bien, calma, calma y más calma, — la interrumpió Pancracio. — Cuéntamelo todo desde el comienzo, por favor.

— Estaba en el cumpleaños de Masha. ¡Fue tan divertido! Jugamos, comimos pizza y hasta pastel. Y luego, de repente vino mamá. Es que desde que olvidé una vez ponerme la insulina antes de comer, hemos tenido un acuerdo: mamá controla mi azúcar utilizando una aplicación. Y pues, se dio cuenta enseguida de que había vuelto a olvidarme de la insulina. ¡Como si lo hubiera hecho a propósito!

— ¿Y qué sentiste cuando eso pasó? — preguntó Pancracio.

— Me sentí triste... y me dio vergüenza haber olvidado... mamá me lo había recordado varias veces esa mañana, — admitió Alicia. — Le pedí perdón, y después de eso, mamá me sacó de la fiesta. Ella había dejado el trabajo para ir y necesitaba regresar pronto a la computadora. No podía esperar por mí, y ahí me enojé mucho.

— ¡Vaya, cuántos sentimientos complicados! ¿Debió ser difícil para ti? — Pancracio mostró interés. — ¿Y qué pasó después?

EL APOYO DE LOS CERCANOS

— No quería volver a casa, así que me puse a gritar y a patalear muy fuerte, ¡delante de todos! ¡Luego discutimos mucho en el coche! Cuando llegamos a casa, me prohibieron ver la tele y me mandaron a mi cuarto para que me tranquilizara. ¡Y no consigo calmarme, por eso te llamé! — concluyó Alicia su relato.



Cuando estás atrapado por emociones fuertes, es difícil negociar o explicar el porqué. Para poder entenderlo todo y hablar, primero hay que calmarte. Para eso, hay una cosa muy útil llamada “tiempo fuera”.

El tiempo fuera no es un castigo, sino un descanso que te ayuda a detenerte y calmarte. Cada uno puede tomarse un tiempo fuera en situaciones de emociones intensas.

Pancracio bajó de la silla y empezó a caminar por el cuarto, de un lado al otro. Luego se detuvo y miró a la niña:

— Mira, Alicia, pelear y discutir es siempre complicado y desagradable, especialmente con quienes amas. Y ahora tanto tú como tu mamá están pasando un momento difícil: tú te sientes afectada y ella también. Ella estaba preocupada por ti mientras iba a la fiesta. Luego se preocupó mientras la insulina hacía efecto. Y después se preocupó cuando tú reaccionaste tan intensamente al tener que regresar. Ahora está preocupada porque te sientes molesta.



EL APOYO DE LOS CERCANOS

Pancracio se acercó a Alicia y le dio una palmadita en la mano.

— Lamento que estés triste y que hayas tenido que irte de la fiesta. También lamento por tu mamá, quien ante todo está preocupada por tu salud.

— ¡No hablaré con ella nunca más! — soltó Alicia llorando, tirándose a la cama. — ¡Y no voy a salir de mi cuarto! ¡Mis papás no me quieren!

Pancracio se sentó en la cama y comenzó a recoger las lágrimas de Alicia en su mano. Recogió muchas y cuidadosamente las llevó a la maceta con la violeta. Alicia seguía llorando y Pancracio regaba la planta con sus lágrimas, frotándose las manos con satisfacción. Aquí Alicia no pudo evitarlo y se echó a reír. Entonces, el hombrecito le dijo:

— Escucha lo que te digo, Alicia. A veces las personas pelean y se enojan mucho, se ofenden, se entristecen. Es un reto, pero eso no significa que se dejen de querer. Mira: tu mamá siempre te abraza y te da besos, tu papá te arropa y trae té cuando leen juntos. Tú también puedes hacerle un dibujo a tu mamá y papá para cuando necesiten apoyo. Esto significa que el amor y el cuidado no han desaparecido. Solo que ahora están peleados.

Alicia sopló por la nariz y murmuró:

— ¡No me gusta pelear!

— Entiendo, pero recuerda que mamá y papá siempre te apoyarán, — explicó Pancracio. — Acordarte de que la persona con quien peleaste te ama y apoya ayuda mucho a calmarte. Es como Perito y Ohón: cuando estamos molestos, el “ohón” oscurece todo con enojo y tristeza. Pero hay que recordar el “perito”, alegría, ternura y amor. Venga, recordemos juntos: papá siempre te sopla en el dedo cuando te sacan sangre — ¡Uno! Te compra delicias que puedes comer — ¡Dos!

Alicia se unió al juego:

— Y mamá me hace dibujitos en mi diario para que me sea más divertido contar la comida. ¡Esto es tres!

— A tus papás les encanta jugar y salir contigo — eso es cuatro y cinco, — añadió Pancracio.

— ¡Oh, y me compran juguetes! ¡Y vestidos nuevos! — recordó Alicia.

Pancracio, mientras tanto, se miraba en el espejo, de cabeza a sus rojas patas. Se dio cuenta de que Alicia estaba menos roja y preguntó si el tiempo fuera le había servido.

— Sí, — asintió la niña.

El tiempo fuera es una forma de salir de una situación tensa. Aquí te presento maneras de calmarte durante el tiempo fuera:

👤 **Gritar**

👤 **Golpear o patear algo inanimado, como una almohada**

👤 **Saltar, bailar, correr**

👤 **Cualquier actividad física**

👤 **Ejercicios de respiración**

👤 **También puedes echar un vistazo al maletín naranja lleno de ideas y actividades. Los lápices, pinturas, plastilina, y tus libros favoritos no solo enseñan paciencia, ¡también ayudan a calmarse!**



EL APOYO DE LOS CERCANOS

Alicia pensó por un momento y luego saltó de la cama:

— ¡Estoy lista para terminar el tiempo fuera y hacer las paces con mamá!

Mamá estaba sentada en la mesa de la cocina, calentando reflexivamente una taza de té en sus manos. Alicia se le acercó, mirando las puntas de sus calcetines a rayas:

— ¡Mami, vamos a reconciliarnos ya! ¡Te quiero mucho!

Y se echó a llorar sin haber tenido la intención. Mamá la besó en la mejilla salada y la abrazó fuerte.

— Cariño, te sugiero que aprendamos a hablar con “mensajes yo”, ¿quieres? — propuso mamá. — Nos dará otro súper poder: la maravillosa habilidad de no lastimarnos mutuamente.

— ¿Y cómo se hace eso? — preguntó Alicia.

— ¡Es muy simple! Los “mensajes yo” se construyen como piezas de Lego. Hablamos así: “Cuando hiciste tal cosa, yo me sentí de tal manera”.



Un “mensaje yo” es un tipo de comunicación donde una persona expresa sus sentimientos y deseos sin culpa ni ataques personales. A menudo, estos mensajes tienen la forma de una suave solicitud.

— Practiquemos hacer las paces con los mágicos “mensajes yo”, ¿vale? — continuó mamá.

— De acuerdo, mami, — asintió Alicia, secándose las lágrimas.

— Pues empiezo yo. Por favor, discúlpame por haberte regañado. Me asusté mucho al darme cuenta de que te olvidaste la insulina. Y tuve que

salir del trabajo, lo cual me molestó porque tuve que explicárselo todo al jefe. Entonces, no pude mantener la calma y te grité. ¿Me explico?

— Sí, — volvió a asentir Alicia y prosiguió: — Yo también me molesté porque me olvidé de la insulina. Y me enfadé porque me sacaste del cumpleaños. Me ofendí porque me regañaste. Pero ahora me calmé y comprendí que estabas preocupada por mí y querías ayudarme.

— ¡Qué bien te salió, mi vida! ¡Ahora me siento mucho mejor! — sonrió mamá y la abrazó.

— Y yo también, — respondió Alicia. — Y ya no estoy enojada.

— Pues acordemos que si aún estamos muy enfadadas y no conseguimos calmarnos rápido, nos tomaremos un tiempo fuera. ¿Está bien? — propuso mamá. — Y luego, cuando estemos listas, nos reconciliaremos, compartiremos nuestros sentimientos, usaremos “mensajes yo”, y luego encontraremos juntas una forma de evitar esas situaciones en el futuro. ¿Trato hecho?

— ¡Trato hecho! — saltó Alicia.

— Seguro que habrá más peleas, — añadió mamá, — pero vamos a procurar que no sean porque te olvides de la insulina. ¿Tienes alguna idea cómo te podría ayudar para que no se te olvide? Tal vez compremos un reloj inteligente donde podamos poner recordatorios.

— ¡Está bien! — aceptó Alicia.

Sonriente, Alicia sacó una caja de galletas del armario.

— ¡Esto es para tu té, mamá! ¿Y que tal si preparamos la cena para papá y Oli juntas? ¡Me encanta cocinar contigo!

— ¡A mí también me gusta! — sonrió mamá.

La noche fue grata. La familia disfrutó una buena cena juntos. Mamá le contó a papá y a Oli que su superniña había adquirido otro súper poder. Y Pancracio giraba tranquilamente en su silla favorita con una sonrisa misteriosa.

Historia 9

PICNIC

El sábado por la mañana, mamá y la pequeña Oli se fueron a sus actividades de desarrollo, mientras que papá invitó a Alicia al parque de atracciones.

— ¡Hurrá! — gritó Alicia, saltando en la cama de alegría. Casi llegó al techo, pero papá la atrapó justo a tiempo por los tobillos. Luego, le ayudó a ponerse los calcetines con una luna y los tenis con estrellas.



Y se dirigieron al parque.
— Escoge, — dijo papá, — ¿en qué atracción quieres montar primero?

Alicia quedó un poco abrumada. ¿Cómo podía elegir? Quería subirse a todo: el trenecito, el dragón volador, el coche con una larga antena. Pero lo que más le gustó fue la oruga verde que subía rápido por la cuesta y luego bajaba aún más deprisa.

¡Decidido! Primero la oruga, luego todo lo demás. Alicia jaló a su papá hacia la oruga. En la entrada de la atracción, una chica con chaleco rojo medía la estatura de todos los niños que querían subir.

— Esta atracción es solo para niños, usted es demasiado alto para ella, — sonrió la chica.

— ¿Con quién voy a montar entonces? — se entristeció Alicia.

Justo entonces se acercó otro papá, con su hijo Dani. Él también era muy alto para esta atracción. Así que Alicia y Dani decidieron montar la oruga juntos, sin sus papás. Dieron cuatro vueltas en la oruga, volaron cinco veces en los dragones y condujeron dos veces los coches con antenas. ¡Fue tan divertido! Alicia reía sin parar, y Dani sonreía cubriéndose la boca con la mano.

Al final, llegó la hora del almuerzo. Los papás propusieron organizar un picnic directamente en el parque, sobre el césped.

Mientras compraban la comida, Alicia y Dani se sentaron en un banco. Alicia sacó su glucómetro para medir su nivel de azúcar antes de comer, pero de repente notó que Dani... ¡había desaparecido! Miró a su alrededor, incluso debajo del banco: Dani se había esfumado.

— ¡Pancracio, ayúdame! — susurró Alicia.

En ese momento, el aire se onduló como las ondas en un lago, y apareció el pequeño hombrecito sobre el banco, todo blanco con sus piernas rojas.

PICNIC



— ¿Qué pasa, Alicia? — preguntó Pancracio.

— ¡Hola, Pancracio! Hoy conocí a un nuevo amigo, se llama Dani. ¡Y pues, imagínate, íbamos a hacer un picnic, pero él desapareció! Y nuestros papás fueron a buscar la comida, — explicó Alicia. — ¿Me ayudas a buscarlo?

— ¡Por supuesto! ¡El equipo Alicia-Pancracio al rescate! — exclamó Pancracio, cogiéndole la mano y dando un pisotón. Juntos, levitaron sobre el banco, como en un cuento mágico.

Pancracio y Alicia pasaron volando sobre los papás que estaban extendiendo la manta, sobre la oruga verde y la chica del chaleco rojo, sobre el trenecito de tres vagones, pero no había ni rastro de Dani. De repente, delante de ellos, bajo un gran árbol en un claro lleno de dientes de león, Alicia vio a Dani. Se había ocultado detrás del tronco y estaba sacando algo de su boca a escondidas.

Pancracio y Alicia descendieron suavemente junto al árbol, y Alicia se acercó a Dani.

— ¿Dónde te metiste, Dani? ¿Se te cayó un diente? — preguntó comprensiva.

— No, — negó Dani con la cabeza, escondiendo las manos tras la espalda.

— Vi que sacaste algo de la boca, — declaró Alicia. — ¿Chicle? ¿Caramelo? ¿O una espada como los faquires en el circo?

Dani se sonrojó, respiró profundamente y le mostró a Alicia lo que escondía tras su espalda. Era un pequeño estuche que contenía algo rosa.

— Es un aparato especial. Para que mis dientes se mantengan rectos, — explicó en voz baja. — Tengo que quitármelo antes de comer.



— Vaya, ¡qué interesante! ¡Nunca había visto algo así! — exclamó Alicia. — Yo, antes de comer, tengo que medir el azúcar en mi sangre y ponerme la insulina. Pero normalmente lo hago delante de todos.

— ¿Por qué no te escondes para hacerlo? — preguntó Dani.

— Bueno... la verdad es que es una de mis súper habilidades. No me da vergüenza cuidar de mi salud. Antes sí me daba un poco... pero mi mamá y mi papá me apoyaron y me tranquilizaron.

— ¿Y cuando lo haces, la gente no te mira? — indagó Dani con duda.

A veces, los niños se sienten incómodos haciendo ciertas cosas frente a los demás. Por ejemplo, usar gafas o inhaladores para el asma, sacar aparatos dentales antes de comer, o utilizar el glucómetro e inyectarse insulina. Algunos niños temen que los demás los vayan a mirar fijamente. No se sienten cómodos con las miradas curiosas. Algunos tienen miedo de que se rían de ellos, se asusten o que no quieran ser sus amigos.





Pero ánimo: no hay necesidad de esconderse. Al fin y al cabo, todo el mundo cuida de su salud. ¡Es normal! Si alguien te mira mientras mides tu azúcar o te inyectas insulina, es pura curiosidad. A la gente siempre le interesa lo que es desconocido y curioso.

Por ejemplo, si te pusieras un traje brillante de Spider-Man o una máscara de unicornio, ¡la gente te miraría también! En esos momentos, puedes explicarles lo que estás haciendo. Si no te apetece explicar, actúa de la manera que te resulte más cómoda.

— A veces sí me miran, es normal, tienen interés en lo que hago. Les explico que soy una súper niña y tengo diabetes. Por eso necesito inyecciones especiales de insulina, que funciona en mi cuerpo como una llave que abre las células. ¡Y la verdad es que nunca nadie se ríe de mí! — respondió alegremente Alicia. — Aunque a veces, cuando no tengo ganas de contestar preguntas, busco un lugar tranquilo como este detrás del árbol, y me pongo la inyección.

Pancraccio sonrió, saludó a Alicia discretamente y desapareció. La niña se agachó, arrancó un diente de león blanco y le dijo a Dani:

— ¿Pedimos un deseo? Que todos los niños en nuestra Tierra tengan el súper poder de ser ellos mismos. Y que no les dé pena hacer lo que quieren, ¡sobre todo cuando se trata de su salud!

Juntos, soplaron el diente de león y las semillas volaron por doquier. Luego, Alicia y Dani, junto con sus papás, organizaron un verdadero picnic: se sentaron sobre la manta a rayas, comieron frutas, contaron historias divertidas y rieron juntos.

Historia 10

CUENTILANDIA

Una noche, Alicia estaba sentada en su mesa dibujando líneas en su libreta: algunas saltando a través de cuadrículas, otras serpenteantes como culebras, largas que llenaban toda la página, ¡y hasta de muchos colores! Dibujar era divertido, pero contar no le gustaba mucho a Alicia porque lo encontraba un poco difícil.



Pero justo hoy tenía que hacer su tarea de conteo. Después de todo, Alicia tenía ya seis años y llevaba un mes asistiendo al curso preparativo para la escuela.

— ¡Oh, no quiero pensar en estos números! — suspiró Alicia, metiendo la libreta en el rincón más alejado del cajón de su mesa.

Luego, llamó suavemente:

— ¡Pancracio! ¿Dónde estás?

En ese mismo momento, el aire vibró como las ondas en un lago, y apareció el pequeño hombrecito, todo blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Alicia! Justo estaba por venir a ti con un asunto importante. ¿Puedes acompañarme ahora mismo al país mágico de Cuentilandia? — exclamó Pancracio, ofreciéndole su mano a la amiga. — Uno de sus habitantes está en problemas.

Los viajes con Pancracio siempre eran interesantes, y Alicia se olvidó de inmediato de sus problemas con los números, tomando rápido la mano de su amigo. Pancracio dio un pisotón y dijo en voz alta:

— ¡A Cuentilandia!

Un torbellino de números y signos matemáticos rodeó a Alicia y Pancracio. Cuando se calmó, los amigos se encontraron en un lugar extraordinario. Había números en todas partes: en los techos de las casas, en las hojas de los árboles, en las flores, en las piedras del camino. Incluso los pastos tenían inscripciones numéricas.

— ¿Por qué hay números por todas partes? — se asombró Alicia.

— ¡Es Cuentilandia! — respondió Pancracio. — A sus habitantes les encanta contar todo: estrellas en el cielo, plumas en la cola de un pavo real, las manchas de una jirafa...

Antes de que Pancracio pudiera terminar, un sollozo suave vino desde una casita cercana. Los amigos corrieron hacia ella y notaron un número

4 al revés en el techo. El llanto se hacía más fuerte, y Alicia y Pancracio se asomaron al interior.

En la cocina, con un libro de recetas en la mano, un niño de gorro blanco lloraba ruidosamente.

— ¡Hola, chico! ¿Qué te pasa? — preguntó Alicia.

El chico la miró sorprendido y aspiró fuerte con la nariz. A Pancracio no lo podía ver.

— Porque no sé contar, — respondió en un tono bajo. — Antes no entendía por qué era tan importante. Así que cuando los demás niños de Cuentilandia aprendían a contar, yo hacía otras cosas.

— ¿Qué es lo que necesitas contar? — se interesó Alicia.

— Todo lo necesario para hornear pizza, — el chico señaló los ingredientes dispuestos en la mesa frente a él. — Soy Cuaterín, ¡y mi sueño desde pequeño es ser chef! Quiero convertirme en el cuarto chef de mi familia, como mi bisabuelo, mi abuelo y mi padre. Hoy es el cuarto día de la semana, y tengo que preparar una gran pizza para los habitantes del pueblo. Pero... — volvió a aspirar con la nariz. — Estoy confundido y no puedo contar nada. ¿Por qué es tan difícil y complicado contar?

Y Cuaterín volvió a llorar.

— Yo me llamo Alicia. Y, sinceramente, también me cuesta contar. ¡Pero juntos podemos lograrlo! — lo animó, cogiendo el libro de recetas. — ¿Qué dice aquí? Toma siete tazas de harina, dos paquetes de leche y cinco sobrecitos de levadura.

Mientras Pancracio estaba sentado en la banqueta balanceando sus piernas, Alicia comenzó a contar los ingredientes necesarios. Cuaterín, al ver esto, enseguida se secó las lágrimas, sacó un tazón grande y comenzó a preparar la masa. Mientras tanto, Alicia contaba los ingredientes para el relleno: tomates, champiñones y aceitunas. Cuaterín hábilmente

extendía la masa y preparaba el aderezo rápidamente. Finalmente, todo estaba listo, y la pizza se fue al horno.

— Uff, — dijo Alicia. — Creo que ya tengo hambre.

— Pronto la pizza estará lista y te invitaré a un poco, — sonrió Cuaterín. — ¡Muchas gracias por ayudarme a contar todo! Sin ti, no lo habría logrado. Ahora entiendo que si aprendo a contar bien, podré ser un chef impresionante.

Y Cuaterín fue a la despensa por una bandeja grande para la pizza. Mientras tanto, Alicia sacó su glucómetro y midió su nivel de azúcar.

— Pancracio, ¿cuánto insulina crees que deba ponerme antes de comer la pizza? — preguntó Alicia al pequeño ser.

— Buena pregunta, — sonrió Pancracio. — Tú ayudaste a Cuaterín, así que yo te ayudaré a ti. Juntos contaremos rápido cuántas llaves de insulina necesitas para activar las células fábrica y convertir el azúcar en energía.

Las personas con diabetes son como los habitantes de cuento de la tierra de Cuentilandia: siempre están contando. Por eso, tienen una súper fuerza matemática indispensable. ¿Cómo no? Varias veces al día deben calcular la cantidad de carbohidratos en los alimentos y cuántas llaves de insulina necesitan antes de comer. Al principio, parece complicado. Cuando tan solo empezamos a aprender, el conteo lleva mucho tiempo. A veces no sale todo de inmediato, y podemos enfadarnos o frustrarnos por eso.



CUENTILANDIA



Pancraccio ayudó a Alicia a calcular rápidamente la cantidad necesaria de insulina. En ese momento, Cuaterín regresaba con una bandeja para pizza y vio la pluma de insulina de Alicia.

— ¡Wow, he visto a algunos habitantes de Cuentilandia usar esas cosas! ¡Tienen esta súper habilidad de contar muy, muy rápido!

— Creo que practican mucho porque tienen diabetes. Así es como adquieren su habilidad con las cuentas, — sugirió Alicia.

— ¡Oh, me encantaría aprender así! — suspiró Cuaterín.

— Sabes, cuanto más practicas, más fácil se vuelve con el tiempo. ¿Por qué no hacemos un pacto de practicar y contar todos los días? — propuso Alicia.

— ¡De acuerdo! — sonrió el chico.

La pizza de receta familiar de Cuaterín salió deliciosa y muy crujiente.

— Muchas gracias por tu ayuda, — agradeció nuevamente a Alicia. — ¡Espero que vuelvas a visitarme! Practicar mucho me ayudará a aprender a contar. Y entonces prepararé para ti nuestra pasta familiar con tomates.

— Con mucho gusto vendré, — sonrió Alicia. Le encantaba la pasta.

Después de despedirse de Cuaterín, salió con Pancraccio de la casa con el número 4 al revés en el techo. Pancraccio tomó a la niña de la mano, dio un pisotón, y regresaron a casa, justo frente a la mesa de Alicia.

— ¿Sabes, Pancraccio, — dijo ella, — me ha gustado tanto Cuentilandia que he decidido contar todos los objetos en mi habitación. ¡Por practicar!

— ¡Excelente! — exclamó Pancraccio. — ¡Nunca se sabe dónde más te pueda servir! Adiós, Alicia, volaré a seguir con mis asuntos.

Pancraccio le guiñó un ojo alegremente y desapareció.

Alicia ya había contado todos sus peluches cuando llegó su amiga Uli, que traía una gran caja de cuentas de colores.



— ¡Hola, Alicia! Quería hacer una pulsera, pero no sé cuántas cuentas necesito, — dijo Uli.

— ¡Oh, ya sé qué hacemos! — exclamó Alicia. — ¡Solo necesitamos contarlas!

Cada habitante de Cuentilandia sabe un simple secreto: cuanto más practicas el conteo, más fácil y rápidamente lo llegas a hacer. Es como cualquier otra práctica: cuanto más lo haces, más fácil se vuelve. Como un bebé que primero solo puede gatear, luego empieza a dar sus primeros pasos y, después de muchos intentos, logra caminar e incluso correr.



Historia 11

¡AL RESCATE!



Alicia, conocida como la Golosita, no decidió de inmediato qué quería ser cuando creciera. Primero pensó en ser profesora como su mamá. Luego quiso ser como su abuela, jubilada, ¡para recibir la pensión y gastarla en caramelos!

Pero finalmente decidió: se convertiría en una súper rescatadora. Una heroína con súper poderes, con el cabello y la capa al viento. Volaría sobre la ciudad en un mono azul, buscando a quienes necesitaran ayuda. Además, Alicia ya tenía un overol tejano con un bolsillo en el pecho. Y en el bolsillo, un dulce caramelo.

Por supuesto, era muy poco probable que sus padres le permitieran volar sola por la ciudad. Así que debía esperar un poco más. Tal vez hasta el próximo verano, o al menos hasta mañana. Pero esperar era tan difícil. Alicia recordó los consejos de Pancracio y encontró muchas actividades interesantes para que la espera fuera más llevadera: dibujó un regalo para su mamá, escuchó un cuento y cantó tres de sus canciones favoritas, pero el tiempo seguía caminando lentamente. Entonces, Alicia susurró suavemente:

— ¡Pancracio! ¿Dónde estás?

En ese mismo instante, el aire vibró como el agua en un lago, y apareció aquel mismo pequeño hombrecito blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Golosita! ¿Qué te ocurre? — preguntó su amigo.

— ¡Hola, Pancracio! Me apetece tanto salvar a alguien, pero para eso necesito crecer. Y el tiempo pasa tan lentamente, ya no tengo paciencia y me muero por ayudar a alguien.

Pancracio reflexionó:

— Creo que podríamos intentar algo... ¿Quieres volar?

— ¡Por supuesto que sí!

— Entonces, ¡despegamos!

Pancracio cogió a Alicia por la mano, dio un pisotón, y ambos se alzaron por el aire.

— ¡Cuidado, no vayas a golpear el techo!

Los amigos salieron volando al balcón, luego descendieron un poco para ver qué estaba sucediendo en el patio.

Una niña, parecida a Pulgarcita, corría huyendo de un perrito marrón y peludo. Ella chillaba mientras el perrito la perseguía, ladrando con fuerza y moviendo su colita.

— ¡Oh no! — gritó Alicia. — ¡Un perrito malvado está atacando a la niña! ¡Voy a ayudarla!

— ¡Espera! — la detuvo Pancracio. — Creo que solo están jugando.

Y en efecto, al rato Pulgarcita tomó una correa, la enganchó al collar del perrito y lo llevó al portal cercano. ¡Qué lástima!

— Bueno, — se lamentó Alicia. — ¿Cómo podré ser una rescatadora si no hay a quién rescatar?

De repente, vieron a un niño en el parque, sentado en un banco, mirando fijamente un punto. Tenía gotas de sudor en la cara, y sus manos temblaban visiblemente. Cerca de él había una anciana intentando ayudarlo, sacudiéndolo por los hombros, tocando su frente y preguntándole por sus padres. Pero el niño no podía articular ni una palabra y tan solo siseaba entre dientes: “Ssss... Ssss...”.

— ¡El sol! — concluyó la anciana. — ¡Vaya calor tan horrible!

Y trató de darle agua para beber, pero él parecía empeorar. Alicia empezaba a sospechar lo que pasaba y se acercó un poco más.

— Ssss... Ssss... — exhalaba nuevamente el niño.

— Sí, hace calor, cariño, entiendo. — La anciana comenzó a abanicarlo con un papel.

Alicia se acercó tanto como podía.

— Ssss... Ssss...

— ¡Ya sé cómo ayudarlo! — intervino Alicia. — ¡Tengo un caramelo en mi bolsillo!

— ¿Qué broma es esta? ¿Cómo le va a ayudar un caramelo? — exclamó la anciana agitando las manos.

Pero Alicia ya había puesto el caramelo en la boca del niño. Y milagrosamente, funcionó como medicina. El niño volvió a sonreír y finalmente pudo hablar:

— Los caramelos siempre me ayudan porque tengo ¡diabetessss! Estaba en medio de una hipo... Cuando tengo hipo, debo comer algo dulce enseguida, pero olvidé mis píldoras de glucosa en casa, — admitió tímidamente, antes de susurrar a Alicia: — ¿Y quién es éste ser contigo? ¿Será que estoy alucinando? Eso también pasa cuando el azúcar baja.

— ¡Ah, es Pancraccio! — se rió Alicia. — ¡Es el mejor amigo de los niños con diabetes y sabe todo sobre el azúcar!

Es esencial que las personas con diabetes controlen continuamente el nivel de azúcar en su sangre.

En personas sin diabetes, cuyo páncreas produce la cantidad justa de insulina, el nivel de azúcar en sangre se mantiene entre 3.3 y 5.5 mmol/l. Sin embargo, en personas con diabetes, el azúcar puede alcanzar niveles de 10, 14 o incluso 20 mmol/l.

Esto significa que nuestras células no tienen suficientes llaves de insulina y no pueden transformar toda la glucosa en energía. Esta condición se llama hiperglucemia.



Y si el azúcar no se reduce a niveles normales por mucho tiempo, la persona puede experimentar sed intensa, debilidad, cansancio, y visión borrosa, como si estuviera nublado. Para ayudar a la persona, se necesita una inyección de insulina.

Sin embargo, también sucede lo contrario, cuando el nivel de azúcar está demasiado bajo — menos de 3.9 mmol/l. Esto se conoce como hipoglucemia, o simplemente hipo. En tales casos, la persona se siente mal rápidamente: se marea, le tiembla el cuerpo, pierde control muscular, tiene dificultad al hablar. En casos severos, incluso puede desmayarse. Para elevar el azúcar rápidamente, debe comerse algo dulce.

— ¿Pero cómo supiste que el niño tenía diabetes y necesitaba un dulce? — preguntó la anciana, asombrada.

— ¡Fácil! — respondió Alicia. — ¡Es que yo también tengo diabetes! Y por eso sé bien cómo se ve alguien con una hipo.

— ¡Sí! — coincidió el niño. — Sentía que mis piernas no me sostenían, las manos me temblaban, mi cabeza daba vueltas, y la lengua se me trababa.

— Y a mí, normalmente, se me pone la vista borrosa, me pongo de mal humor y sudo, — añadió Alicia entendidamente.

— ¡Qué bueno que estuvieras cerca! — se alegró la anciana. — Ahora también estoy enterada de esta hipo y llevaré siempre caramelos conmigo.



Si ves a una persona con diabetes que se ve y actúa de manera extraña (le cuesta hablar y responder a simples preguntas, sus manos tiemblan o no puede caminar), dale algo dulce inmediatamente: caramelos o jugo.

Si eres tú quien tiene diabetes, lleva siempre contigo tabletas de glucosa o dulces. Guarda caramelos en los bolsillos de tus abrigos y en todas tus bolsas.

También es útil llevar una pulsera que diga “Tengo diabetes” para que los demás puedan darse cuenta rápidamente lo que te sucede.

— ¡Gracias a todos ustedes por notarme y no dejarme solo! — sonrió el niño. — ¡Gracias especiales a ti! — le dijo a Alicia. — Mi nombre es Slava. Creo que ya te he visto en algún lugar...

— Tal vez en la televisión, en una película de héroes rescatadores, — dijo humildemente la super-Alicia, acomodándose los tirantes del overol.

— ¡Que no! ¡Te he visto aquí, en el patio! Eso significa que vivimos en el mismo edificio. ¿Amigos?

— ¡Claro! — asintió Alicia.

Se sintió muy feliz porque se dio cuenta de que no era necesario volar con un súper traje ni esperar a crecer. Para ser una rescatadora, se necesita una súper fuerza: poner atención a las personas alrededor y querer ayudar. Y Alicia se percató de que ya poseía esa súper fuerza.



Historia 12

LA NIÑA DEL FUTURO

Un día, Alicia la Golosita estaba leyendo junto a su amigo Pancracio un libro llamado “Cien años adelante”, sobre una chica llamada Alicia Selezneva. Estaban leyendo en voz alta por turnos: dos líneas Alicia, dos líneas Pancracio, luego Alicia de nuevo. ¡Era tan interesante que ni podían despegarse del libro!





— ¡Qué increíble sería ser una niña del futuro! — suspiró Alicia con envidia. — ¡Me encantaría a mí también!

— Si lo pensamos bien, tú también eres un poco del futuro, — sonrió enigmáticamente Pancracio.

— ¿Y eso? ¡Si es que vivo ahora y no tengo nada de lo del futuro!

— Creo que es hora de emprender otro viaje, — sugirió Pancracio.

— ¡Hurra! — Alicia dio un salto de alegría. — ¡Me encantan tus viajes! ¿Y a dónde vamos esta vez?

— ¡Ya verás!

Pancracio tomó su mano, dio un pisotón, y... casi nada cambió alrededor. Los amigos estaban en una habitación muy parecida a la de Alicia. Solo que en lugar del papel tapiz azul con nubes, las paredes estaban pintadas de blanco. Y los juguetes en las estanterías eran diferentes: una muñeca matrioska, un mecano de metal, un oso de peluche, vajilla de muñecas y un muñeco bebé de goma. Alicia no había visto antes juguetes así y los observó con atención. Y entonces vio a una niña sentada a la mesa, masticando avena sin entusiasmo.

— ¿La avena no está rica? — preguntó con compasión Alicia.

— Igual de sosa que siempre, — respondió la niña encogiéndose de hombros, y parecía que no le sorprendía en absoluto la aparición de extraños en su habitación. Al contrario, se alegró. — ¡Son los primeros invitados en mi cumpleaños! Soy Katia.

— ¡Hola, Katia! ¡Feliz cumpleaños! Yo soy Alicia, pero mi familia y amigos me llaman la Golosita, — se presentó Alicia, sorprendida — ¿Acaso tú también puedes ver a Pancracio?

— Sí, —sonrió Katia. — Un pequeño ser muy singular, todo blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Katia! — sonrió Pancracio devolviéndole el gesto de saludo. — ¿Así que hoy es tu cumpleaños? ¡Fantástico! ¡Felicitaciones!

— ¡Muchas gracias! ¡Estoy tan contenta de conocerlos! Voy a pedirle a mamá que les sirva un poco de mi avena de cumpleaños, — se apresuró Katia.

— ¿Avena? — se sorprendió Alicia. — Pero en un cumpleaños se supone comer pastel y soplar velas...

— Se supone, sí, — Katia se entristeció. — Pero no puedo. Tengo diabetes tipo 1. Así que no puedo comer dulces, ¡debo seguir una dieta estricta!

— Pero yo también tengo diabetes tipo 1, — se asombró Alicia. — Y mis padres me permiten comer de todo: pasteles, galletas y chocolate, que me encanta en especial. Solo hay que comer porciones pequeñas y calcular bien los carbohidratos para aplicar la insulina.

Katia se puso pálida:

— ¡Uy, tengo miedo a esas inyecciones! Mejor sin pastel...

— Pero, aun con la avena, necesitas una inyección, — replicó Alicia. — ¿Quieres que te tome de la mano? Mi papá es tan cuidadoso con la pluma de insulina que ni lo siento. Lástima que él no pueda volar conmigo y con Pancracio. Te mostraría lo fácil que es.

— Ni idea sobre una pluma de insulina, — se sorprendió Katia. — Uso una jeringa de vidrio, y mamá hierva la aguja cada vez por una hora por si hay microbios.

Alicia ya empezaba a comprender qué pasaba. Preguntó nuevamente:

— ¿Cómo mides tu azúcar antes de comer?

— Antes de comer, no puedo medirla. ¿Hay acaso manera de hacerlo en casa? Voy una vez a la semana al laboratorio del hospital con mamá y allí me sacan sangre.

— Yo mido mi azúcar con un glucómetro varias veces al día, — dijo Alicia. — Mira, esto es un glucómetro. Es una pequeña máquina que mide el azúcar con solo una gota de sangre. ¡Siempre lo llevo conmigo!



LA NIÑA DEL FUTURO

— ¡Wow! Parece un invento del futuro lejano, — sonrió Katia.

— ¡Así es! — confirmó Alicia. — Dime, ¿qué año es ahora?

— Mil novecientos setenta y dos. ¡El doce de diciembre, el día de mi cumpleaños!

— Y la Golosita vive en el año dos mil veintitrés, — explicó Pancracio. — Hay cincuenta años entre ustedes dos.

— ¡Eso significa que pronto muchos niños con diabetes tendrán las mismas herramientas que yo! — alentó Alicia a su nueva amiga.

— ¡Ojalá ya sea pronto! — suspiró Katia.

— Sí, sé que esperar no es fácil, — la apoyó Alicia. — ¡Pero Pancracio me enseñó formas de aprender a ser paciente! Para esperar mejor, puedes cantar, dibujar, moldear cosas, leer, ver la tele...

— Sí, hacer lo que más te gusta para distraerte de lo que no te agrada, — continuó Pancracio. — ¡Y pasar tiempo con familia y amigos! ¡Ahora que estamos contigo, el tiempo ha pasado volando, ¿eh?

— ¡Sí, rápido y muy divertido! — rió Katia.

Luego, los invitados de Katia llegaron y juntos organizaron una fiesta muy divertida: bailaron, jugaron al tibio o frío e incluso hicieron fuegos artificiales de trozos de papel de colores.

— ¡Gracias por esta maravillosa fiesta! — dijo Pancracio. — Pero es hora de que regresemos.

— ¡Adiós, Pancracio! Al soplar las velas, pediré tener un amigo tan extraordinario como tú, — sonrió Katia.

— A ver si deseas algo más, porque ese deseo te lo concederé ahora mismo, — guiñó Pancracio. — Puedes llamarme cuando te sientas triste o tengas una duda, ¿te parece bien?

— ¡Claro que sí! — Katia saltó de emoción.

— Hasta pronto, — la saludó Pancracio con su manito blanca.

— ¡Adiós, Pancracio! ¡Adiós, Golosita, la niña del futuro!



LA NIÑA DEL FUTURO

Apenas Alicia entró a su habitación, escuchó la voz de su mamá: “¡Alicia-a-a, ven aquí, por favor!”

La niña se acercó a la cocina, mamá y papá estaban sentados a la mesa.

— Hija, queríamos hablar contigo sobre la bomba de insulina, — dijo mamá.

— ¿Bomba? ¿De insulina? ¿Qué es eso? — preguntó Alicia.

— Es un dispositivo especial para administrar insulina, ¡así no necesitarás más inyecciones! — sonrió mamá.

— ¡Eso sería maravilloso! — exclamó Alicia.

— Y hay otra buena noticia, — añadió papá. — Junto con la bomba, queremos usar un sistema nuevo, el de monitoreo continuo de glucosa. Con él, solo necesitarás usar el glucómetro unas pocas veces al día. El resto del tiempo, seguiremos tu azúcar con este sistema inteligente.

La bomba de insulina es un dispositivo pequeño que se conecta al cuerpo de una persona con diabetes y administra insulina.



Funciona como una pluma de insulina que siempre está contigo, pero la cantidad de insulina se ajusta usando botones, como en un televisor o un teléfono. Los botones dan órdenes a la bomba. Puede llevarse en el bolsillo o ocultarse bajo la ropa.

¡Es muy conveniente! El sistema de monitoreo continuo de glucosa es un dispositivo pequeño pero útil que muestra cómo cambia tu nivel de azúcar.

El sistema consiste de un sensor y un dispositivo lector. El sensor se adhiere al cuerpo y hace las medidas constantemente. El lector muestra el nivel actual de azúcar al acercarlo al sensor.

La ventaja de este sistema es que el glucómetro muestra el nivel de azúcar en el momento presente, mientras que el sistema de monitoreo lo mide durante el día y la noche, guardando los datos como una computadora.

— Entonces, mañana vamos al médico para que nos cuente todo sobre la bomba y el sistema de monitoreo continuo de glucosa, — anunció mamá.

— ¡Qué increíble! — saltó Alicia. — ¡Mi futuro ya está aquí!

Llegó la noche. Y después de un día lleno de eventos maravillosos, la niña de siete años, Katia, en 1972, y la de seis años, Alicia, en 2023, dormían de la misma manera: profunda y dulcemente. Porque a las dos les esperaba un futuro lleno de cosas nuevas y maravillosas.

Historia 13

LA LIBRETA MÁGICA



¡Hoy es un día realmente genial! Alicia, junto a su mamá, papá y su hermanita Oli, están de camino al centro de entretenimiento. ¡Cómo le gustan a Alicia estos lugares! Puedes saltar, escalar, correr y hacer nuevos amigos.

Apenas con un pie dentro del centro, Alicia desapareció en un santiamén, solo pudo verse su trenza ondeando en el aire. ¡Es imposible quedarte quieta cuando hay tantas cosas fantásticas alrededor! Mamá y papá se sentaron en una mesa del café y miraron a sus niñas jugar.

Alicia, ni corta ni perezosa, enseguida conoció a una niña. Parecía un hada mágica, pecas, con vestido verde e incluso con un nombre mágico: ¡Lea! ¡Una niña maravillosa! Alicia y su nueva amiga exploraron el laberinto de juegos, imaginándose en un bosque encantado con trolls, brujas y amables hadas del bosque. Jugaron tanto que no se dieron cuenta de lo hambrientas que estaban. Corrieron al café y vieron que sus padres, los de Alicia y los de Lea, ya se habían hecho amigos y estaban conversando animadamente.

— Imagínate, Alicia, Lea también tiene diabetes, — dijo mamá. — Se le diagnosticó hace poco. ¿A ver si puedes ayudarla a entender cómo manejarlo?

Alicia asintió vigorosamente: ¡por supuesto que ayudaría! Pero primero necesitaban comer algo, ya que ambas tenían mucha hambre. Los padres eligieron una mesa grande para acomodar la alegre compañía. Alicia sacó su glucómetro de la mochila y midió su nivel de azúcar. Luego tomó el menú y se puso a leerlo y mirar las ilustraciones. En un minuto ya sabía qué quería: ¡albóndigas con puré! Con la ayuda de mamá, calculó los carbohidratos, y Alicia entró las cifras necesarias en el control de su bomba de insulina. ¡Listo!

— ¡Guau! ¡Qué rápido lo haces todo! — exclamó Lea admirada. — A mí todavía no me sale bien. Los adultos siempre eligen la comida para mí. Los papás de Lea hojeaban el menú en ese momento.

— ¿Quieren que los ayude? — les sugirió la mamá de Alicia. — Al principio, a nosotros también nos costaba elegir comida en los cafés, pero

poco a poco primero mi esposo y yo aprendimos y luego enseñamos a nuestra hija.

— Oh, gracias, sería de mucha ayuda, — respondió agradecida la mamá de Lea.

— Lea, elige tres platos que te gusten, contaremos juntas los carbohidratos, y así podrás decidir qué pedir, — propuso la mamá de Alicia.

— ¡De acuerdo! — dijo Lea.

— Y también tenemos un diario genial que nos ayuda mucho, — compartió la mamá de Alicia. — Hija, ¿podrías mostrárselo a Lea mientras decidimos qué pedir?

— ¡No hay problema! — Alicia sacó de su mochila una libreta rosa con un unicornio.

Lea abrió la libreta y soltó una risita.

— Y ¿quién es este? — preguntó, señalando al dibujo de Pancracio en una página. — ¡Es tan divertido!

— ¡Ah, ese es Pancracio! Viene a ayudar a todos los niños con diabetes. ¿No lo has encontrado nunca todavía?

— No, — parpadeó Lea, sorprendida.

— ¡Pues mira! — Alicia sonrió traviesa y miró al asiento vacío. En ese momento, el aire vibró como las ondas en un lago, y apareció el pequeño ser, todo blanco con piernas rojas, sentado en la silla.

— ¡Hola! — saludó él alegremente.

— ¡Oh! — exclamó Lea, mirando de reojo a sus padres, quienes seguían charlando animadamente con los de Alicia.

— No te preocupes, nuestros papás y mamás no pueden ver a Pancracio, — explicó Alicia, y se dirigió a Pancracio. — Pancracio, conoce a Lea. ¿Verdad que parece un hada mágica? Lea se enteró recientemente que tiene diabetes. ¡Hablemos de nuestro diario!

El diario es una herramienta muy útil para todos los que cuidan de su salud. Todas las personas son distintas, con diferentes gustos, y reaccionan a los alimentos de distintas maneras. Si logras anotar lo que comes en tu diario, podrás ver el efecto de diferentes alimentos. ¡Descubrirás los platos que te caen bien y los que no! A las personas con diabetes, el diario les ayuda a aprender a calcular correctamente la dosis de insulina necesaria para cada comida. Tiene especial importancia al principio, cuando recién se recibe el diagnóstico. También puedes registrar tu estado de ánimo y hacer dibujitos en el diario.



Pancraccio asintió emocionado, cerró los ojos, susurró algo, y apareció sobre la mesa una gran libreta iluminada.

— ¡Qué estupendo! — exclamó Lea. — ¡Yo también quiero un diario así!

— Bien, — sonrió Pancraccio. — Ahora te voy a dibujar una tabla también y te contaré qué debes anotar en ella.

Las chicas ni respiraban mientras veían cómo una tabla aparecía por sí sola en la libreta mágica, mostrando las cifras de Lea. Luego, el dibujo de Pancraccio tomó vida y habló:

El dibujo de Pancraccio concluyó su discurso, saludó con la mano y se quedó quieto. La libreta se cerró lentamente, reduciéndose con un chasquido y cayendo justo frente a Lea. Ahora era un diario normal con

LA LIBRETA MÁGICA



En el diario, junto a tus padres, anotarás todos los datos importantes:

- | | |
|--|--|
|  Azúcar en sangre por la mañana después de despertar |  Dosis de insulina administrada |
|  Azúcar en sangre antes de las comidas |  Azúcar en sangre dos horas después de comer |
|  Hora de las comidas |  Azúcar en sangre antes de dormir y durante la noche |
|  Cantidad de carbohidratos por comida |  Episodios de hipoglicemia |
| |  Actividad física |

una alegre panda en la portada, aunque las páginas seguían brillando un poco con magia. Lea abrió la libreta y vio su tabla, además del dibujo de Pancracio saludando felizmente.

— ¡Guau! ¿¡Es para mí!? — exclamó Lea emocionada.

— ¡Por supuesto que es para ti! — respondió alegremente Pancracio. — Ahora tú también puedes llevar tu propio diario.

— Y si tienes alguna duda, llámame, — Alicia guiñó un ojo a su amiga.

— O invítame a mí, — añadió Pancracio, haciendo una voltereta en el aire.

Las niñas se rieron. Los padres, al verlas, también sonrieron: ¡qué alegría ver a su hija hacer un nuevo amigo! Y eso que aún no habían visto a Pancracio.

Historia 14

¡CAMPEONES!

Alicia la Golosita era una verdadera torbellino. También una saltarina y una corredora. En resumen, no podía quedarse quieta ni un segundo: giraba, saltaba y corría por todos lados.



-Nuestra hija tiene tanta energía que podría conectarse a una planta eléctrica y generar electricidad. ¿Qué tal si canalizamos esa energía correctamente y la llevamos a una clase de deporte? — comentó su papá un día.

— Pero si nunca consideramos deportes antes, — respondió mamá. — Porque con el ejercicio físico, los niveles de azúcar pueden caer drásticamente en personas con diabetes. Y si no se reconoce a tiempo y se come algo dulce, puede ser peligroso. ¿Y si durante una clase se distrae tanto que no se da cuenta de que se siente mal?

— No te preocupes, amor. Pensaremos en todo y le preguntaremos al médico si Alicia puede practicar deportes y cuáles, — la tranquilizó su papá, encendiendo la televisión con su programa deportivo favorito.

Alicia escuchó la conversación entre sus padres y se quedó pensando: “¿De verdad, podría ir a clase de deporte si se me apeteciera?” La niña regresó a su habitación y llamó en voz bajita:

— ¡Pancraccio! ¿Dónde estás?

En ese instante, el aire vibró como las ondas en un lago, y apareció el pequeño hombrecito, todo blanco con piernas rojas.

— ¡Hola, Alicia! ¿Por qué estás preocupada hoy?

— ¡Hola, Pancraccio! Dime, por favor, ¿es verdad que las personas con diabetes tipo 1 no pueden hacer deporte?

— ¿Y eso por qué lo piensas? — preguntó el pequeño con atención.

— Escuché accidentalmente la conversación de mis papás, y están preocupados de que por mi diabetes no pueda hacer deporte.

— Mamá y papá se preocupan porque te quieren mucho y desean lo mejor para ti, — sonrió Pancraccio. — En realidad, ¡el deporte es bueno para todos! Fortalece los músculos, mejora la resistencia y el funcionamiento del corazón. Pero, como con cualquier otra cosa, es importante

El ejercicio físico es bueno para todos, nos ayuda a estar y a sentirnos bien. Pero hay una cosa muy importante para las personas con diabetes tipo 1: durante el ejercicio, el cuerpo requiere más energía. Las células usan más activamente la glucosa en la sangre, lo que puede reducir rápidamente sus niveles y provocar hipoglucemia, como le pasó a Slava en el cuento que ya han leído.

seguir las reglas para que el deporte sea verdaderamente beneficioso para nuestro organismo.

— ¡Pero hay buenas noticias! —sonrió Pancracio.

— ¡Oh! ¿Cuáles?

— ¡Ya lo verás! Y tus padres también. ¡Es hora de buenas noticias! ¿Lista para un nuevo viaje mágico?

— ¡Sí! — exclamó Alicia emocionada.

Pancracio tomó la mano de la niña, dio un pisotón, y se encontraron... ¡Oh, cielos! En un estadio deportivo. Tribunas llenas, gritos entusiastas de los seguidores, destellos de cámaras...

— ¿Dónde estamos, Pancracio? — preguntó la niña.

— Estamos en un partido de fútbol real por el título de campeón del mundo. Mira bien: ¡ahora el magnífico Pelé anotará el gol de la victoria! Por cierto, él también tiene diabetes tipo 1.

— ¡Wooow! — exclamó Alicia impresionada. — ¡Y es campeón!

Pancracio y Alicia gritaron juntos en el partido de fútbol.

— ¿Seguimos adelante? — preguntó el pequeño ser a la niña.

— Sí, — asintió Alicia.

t +26°



Pancracio dio otro pisotón — ¡y splash! Alicia fue salpicada por agua. Estaba junto a una gran piscina. En el agua azul brillante, un atleta con gorra y gafas nadaba a una velocidad increíble.

— Este es Gary Hall, cinco veces campeón olímpico, estableciendo otro récord.

— ¿Él también tiene diabetes? — sonrió Alicia.

Pancracio asintió felizmente.

Mientras tanto, los padres de Alicia miraban fascinados la televisión.

— ¡Qué programa tan interesante sobre deportistas! — dijo papá. — ¡Qué determinación y qué voluntad! Y todos ellos con diabetes tipo 1, como nuestra Alicia.

— Por cierto, — mamá entrecerró los ojos con sorpresa, — mira, aquella pequeña... Justo allí, al borde de la piscina... Se parece tanto a nuestra Golosita.

— ¡En serio! — Papá dio un paso más cerca, queriendo ver de cerca a la niña que les saludaba con la mano.

Pero la imagen cambió a una brillante pantalla que decía:

Consejos para personas con diabetes que practican deporte:

- 🕒 **Verifica el nivel de azúcar en la sangre antes de comenzar. Si el azúcar está por encima de 15 y los niveles de cetonas encima de 0.5, es mejor posponer la actividad hasta que los niveles mejoren.**
- 🕒 **Si el azúcar es 5 o menos, necesitas reponer la glucosa para el funcionamiento de las células, o sea comer algo con carbohidratos. Y si es menos de 3, procura tratar la hipoglicemia, y es mejor posponer el ejercicio.**

- 🧠 **Ten a mano provisiones para corregir hipoglucemia durante tu práctica. Puede ser glucosa en tabletas o un jugo dulce.**
- 🧠 **Haz que tus padres informen al entrenador y a tus amigos sobre tu condición. Así sabrán cómo ayudarte en caso de una hipoglicemia repentina. También puedes usar una pulsera que diga “Tengo diabetes”.**
- 🧠 **Una pausa es un momento ideal para evaluar cómo te sientes y verificar si tu nivel de azúcar está bien. Recuerda que el deporte no es nada diferente a tus otras actividades normales, solo hay que ser más consciente de cómo te sientes. ¡Y adelante!**

— Sabes, — dijo mamá después de leer la pantalla, — he estado pensando... ¿Y qué tal si llevamos a nuestra súper niña a clases de gimnasia? Ella tiene tanta flexibilidad.

— ¡Fantástica idea! — aprobó papá. — Pero primero debemos discutirlo con Alicia. Quizás quiera practicar otro deporte. Alicia, ven aquí, por favor.

En ese momento, Alicia y Pancracio regresaban a casa, y la niña corrió hacia sus padres. Acordaron que irían al médico para conocer todos los detalles. Y apenas un par de días después de visitar al médico, toda la familia celebraba su primera pequeña victoria: ¡Alicia sí podía practicar deporte! Y esa victoria no sería la última, porque había muchos más éxitos deportivos por venir para la súper niña. ¡Y la diabetes nunca sería un obstáculo!

Historia 15

EL SECRETO DE LOS VALIENTES

Han pasado dos semanas desde que Alicia la Golosita y Lea se conocieron en el centro de entretenimiento. Las amigas hablaban mucho por teléfono, y Lea incluso había visitado a Alicia dos veces, conociendo también a Uli, a Slava y a la pequeña Oli. Lea era una chica entusiasta y llena de imaginación, siempre inventando nuevas aventuras para todos.

Pero ese día era diferente.



Al principio, todo iba como de costumbre. La mamá de Lea la trajo a casa de Alicia, y las niñas se dirigieron al cuarto de Alicia. Habían planeado construir una chabolita con mantas, y Alicia incluso convenció a su papá para que sacara unos viejos esquís del almacén para usarlos como soporte. Alicia, entusiasmada, se echó a explicarle a Lea cómo construir la chabolita, pero su amiga solo asentía tristemente. Ni siquiera se animó con los esquís.

— Me parece que hoy tienes un día de rollo total, — comentó Alicia.

— ¿Rollo? ¿Total? — preguntó Lea.

— Es cuando te sientes como un día nublado, — explicó Alicia. — Esos días en que hasta las pequeñas molestias parecen enormes. Rollo total, así los llama mi mamá.

— Igual no me siento tan así, sólo es que tengo miedo, — suspiró Lea. — Mi mamá me ha dicho que mañana tenemos que ir a un médico especial que trata la diabetes.

Alicia se acordó de que Lea no llevaba mucho con su diagnóstico y posiblemente no sabía mucho sobre ello.

— ¿Es la primera vez que visitas a un endocrinólogo? — adivinó Alicia.

— Sí, — asintió Lea, mirando a su amiga. — Tengo miedo de que me hagan algo que me va a doler. Como inyecciones...

— Tranquila. ¿Quieres que llamemos a Pancraccio para que te explique todo?

— ¡Oh, sí, claro que sí! — asintió Lea, y enseguida llamó: — ¡Pancraccioooo!

El aire en la habitación vibró como ondas en un lago, y apareció Pancraccio. Todo blanco y con piernas rojas.

— ¡Hola, chicas! — las saludó el pequeño ser. — Hoy es un día especial: ¡voy al teatro! Pero aún no he decidido qué corbata usar.

EL SECRETO DE LOS VALIENTES

Pancraccio chasqueó los dedos y de repente aparecieron sobre su cabeza corbatas de todos los colores y tamaños, moviéndose como vivos. Cada una se acomodaba alrededor del cuello de Pancraccio, tratando de agradarle. Mirándose en el espejo, musitaba: “No, no es esa”, “Es muy roja”, “Demasiado formal”.

Luego, comenzaron a hacer travesuras, atándose alrededor de las piernas y brazos de Pancraccio. Las niñas, al ver esta escena, reían a carcajadas. Al final Pancraccio se eligió la corbata ideal, chasqueó los dedos, y las demás desaparecieron.

— Disculpen por la demora, — dijo en tono elegante, inclinando su pie. — ¿Cómo van las cosas?

— Lea va por vez primera al médico mañana y está asustada, — explicó Alicia dando la noticia principal. — ¿Recuerdas cuánto miedo tenía yo la primera vez que fui al endocrinólogo?

— Oh, claro que lo recuerdo, — respondió comprensivamente Pancraccio. — Cuando no conocemos a algo, tememos lo peor. Pero el miedo a menudo surge por falta de información. Es por eso que antes de temer y preocuparse, es importante enterarse bien de las cosas. Para eso están los padres, la familia, los amigos y, por supuesto, yo, ¡Pancraccio! Tranquilas, tranquilas, amigas, vamos a enterarnos de todo ya.

Pancraccio terminó su discurso y enderezó su espalda con orgullo.

— ¿Y eso todo se lo explicará a mi mamá y a mí? — preguntó Lea.

— Sí, — asintió Alicia, y Pancraccio siguió:



El endocrinólogo es el médico y mejor amigo de todas las personas con diabetes. Él ayuda a entender qué le ocurre al organismo, por qué uno se siente mal y, lo más importante, cómo hacer que se sienta mejor.

El endocrinólogo es el especialista que enseña a contar carbohidratos, calcular correctamente la insulina y usar el glucómetro, la jeringa o la bomba. Él te ayuda a entender lo que pasa en tu cuerpo. ¡Es un experto en todo lo que tiene que ver con la diabetes! Casi tanto como yo.

— El endocrinólogo medirá tu altura y peso, hará un examen y te preguntará cómo te sientes. Tú y tu mamá mostrarán tus últimos análisis y diario, y a lo más probable eso es suficiente.

— ¿Ah, sí? ¿Eso es todo? — Lea abrió los ojos incrédula.

— En la mayoría de los casos, sí, — confirmó Pancracio. — A veces el doctor pide análisis adicionales, pero no es frecuente.

— Oh, — Lea se preocupó de nuevo, — la verdad que los análisis me dan miedo horrible.

— Sí, no es nada agradable cuando te sacan sangre, — coincidió Alicia. — Pero Pancracio me enseñó cómo practicar la paciencia para esas cosas importantes para la salud. Puedes cantar o dibujar mientras lo haces. ¡O recitar un poema de valentía!

— ¿Poema de valentía? — repitió Lea.

— ¡Sí! Es ideal para los superhéroes con diabetes. Pero no solo hay que pronunciarlo, sino también mostrarlo, — sonrió Alicia. Luego tomó de la mano a Pancracio, y juntos se posicionaron en el centro del cuarto — igual que si estuvieran en una escena. Y empezaron a declamar en voz alta:

— Uno, dos y tres — a mamá la mano tomaré. Cuatro y cinco — valor fortaleceré. Seis y siete — mi poema a todos ayudará. Ocho y nueve — en mí misma he de confiar. Diez — ¡y todo lo malo se alejará!

Los artistas terminaron e hicieron una reverencia. Lea aplaudió de pie.

— ¿Te gustó? — Alicia brilló de alegría. Estaba feliz de haber podido animado a Lea. — Fue Pancracio quien compuso este poema. Cuando

EL SECRETO DE LOS VALIENTES



tengas miedo, solo cierra los ojos y recítalo. Te dará valentía. ¡Siempre me funciona!

— ¿De verdad, en el consultorio del médico... recitar un poema? — se sonrojó Lea.

— ¡Claro! — le aseguró Pancracio. — Dile al doctor que te da valor para recitarlo. Ya verás que no se opondrá.

Lea sonrió. Ir al médico no parecía tan aterrador ahora. Tomó un bolígrafo y papel:

— Bien, solo me falta aprender este poema y practicarlo.

Pancracio miró su reloj y suspiró:

— Lo siento, chicas, pero tendrán que practicarlo sin mí. ¡Voy tarde al teatro! La próxima vez que nos veamos, ¿recitamos juntos nuestro poema de valentía en el escenario?

— ¡Mientras tanto, Lea y yo empezaremos a practicar! — accedió Alicia. — ¡Gracias, Pancracio!

El pequeño ser se despidió, les guiñó el ojo y desapareció como si nunca hubiera estado allí. Lea aplaudió con entusiasmo y sugirió a Alicia:

— ¡Hagamos un teatro de verdad en vez de una simple chabolita! Practiquemos el poema como verdaderas actrices.

— ¡Genial!

Las amigas rápidamente armaron un teatro chabola con mantas y esquís. Luego se metieron dentro y recitaron el poema a coro. ¡Tan alto que no oyeron a sus mamás entrar al cuarto!

— Señoritas actrices, ¿y no les gustaría un receso? — llamó la mamá de Alicia.

— ¡Hay té con bizcochos en la cafetería! — se rió la mamá de Lea.

A Alicia y a Lea les encantaban los bizcochos, claro está. Después de todo, ¡incluso las actrices más grandes necesitan un descanso para cuidar de su salud!

Historia 16

¡NO ME VEO COMO LOS DEMÁS!

A Alicia, conocida cariñosamente como la Golosita, tanto le gustó recitar poemas con Lea en su teatro-chabola que le dijo a su mamá que además de gimnasia, quería ir también al nuevo club de teatro, donde te enseñaban a ser actores.



Pero antes de la primera clase, Alicia se puso nerviosa. Los niños de ese estudio ya llevaban mucho tiempo juntos: allí estaban, charlando y riendo, esperando al profesor. Y ella era la nueva, no conocía a nadie... ¿Cómo empezaría una conversación y haría nuevos amigos? Ni idea...

De repente, la niña notó que los chicos no solo charlaban entre sí, sino que la miraban con curiosidad. Esas miradas hicieron que sus orejas se pusieran rojas y sus mejillas se sintieran calientes. Así que Alicia cerró los ojos y llamó suavemente:

— ¡Pancracio!

Inmediatamente, el aire vibró como las ondas en un lago, y apareció Pancracio. Todo blanco, menos las piernas rojas. Como las puntas de las orejas de Alicia.

— ¡Hola! ¿Qué pasa, amiga? — preguntó Pancracio, explorando todo alrededor.

— Estoy muy nerviosa y preocupada, — susurró Alicia. — Hoy es mi primera clase de teatro. Tengo miedo de caerles mal y no poder hacer amigos. Y soy la única nueva aquí... todos me miran. ¡Y me comentan!

— ¿En serio? — entrecerró los ojos Pancracio. — Venga, espera un minuto.

Y Pancracio se lanzó hacia el grupo de niños, solo sus talones rojos estaban visibles en el aire. Se detuvo junto a dos chicas que reían, luego miró el cuaderno de un niño y sonrió de oreja a oreja. Escuchó las conversaciones de otros y finalmente regresó a Alicia. Por supuesto, nadie se dio cuenta de todo esto, ya que ninguno de ellos tenía diabetes.

— Pues bien, a exploración reporta: los chicos están hablando sobre la próxima obra. De ti solo hablan un poquito, — narró Pancracio.

— ¿Un poquito? Pero sí están hablando de mí, — dijo Alicia preocupada.

¡NO ME VEO COMO LOS DEMÁS!

— Sí, — sonrió Pancracio. — Una niña dice que te pareces a una actriz famosa. Y un niño dibujó tu retrato en su cuaderno. Tienes unas orejas rojas divertidas en él.

Entonces, Alicia se puso aún más nerviosa: su corazón se echó a latir como loco y las palmas de sus manos sudaron. Pancracio dejó de sonreír y le ofreció a su amiga un glucómetro para medir su nivel de azúcar. Por supuesto, estaba un poco más alto de lo normal: cuando una se pone nerviosa, se le eleva el azúcar en la sangre. Alicia entró los números en el control de su bomba, y la dosis de insulina fluyó a su organismo.

— Bueno, ¿cómo te sientes ahora? — preguntó Pancracio servidor.

— Gracias, Pancracio, ya estoy mejor. Sabes, me acordé de una cosa: la gente solo te mira por curiosidad. Soy la nueva, y me ven por primera vez.

— ¿Quieres que recordemos los métodos para calmarnos? — sugirió Pancracio.



En situaciones nuevas, poco habituales, emocionantes o peligrosas, tenemos emociones y sentimientos intensos, como miedo, enojo o exaltación. Por eso, el nivel de azúcar cambia drásticamente. Si la preocupación es leve y breve, el cuerpo se recupera sin ayuda y el nivel de azúcar vuelve a la normalidad. Pero si las emociones son intensas y duran mucho, el organismo de las personas con diabetes necesita ayuda:

- 🧠 hay que calmarse (quizás con ayuda de amigos o mayores)
- 🧠 medir el nivel de azúcar
- 🧠 si es alto e inyectarse insulina.

— Puedo saltar, bailar, correr o dibujar, — comenzó a enumerar Alicia. — ¿Y ejercicios de respiración?

— ¡Gran idea! — alabó Pancracio. — Te sostendré de las manos, y tú toma varias inhalaciones y exhalaciones profundas.

— ¡Gracias, Pancracio! Me siento mejor, — dijo la niña tras haber respirado profundo. — Me di cuenta de que simplemente temo que no quieran ser mis amigos.

— ¿Leemos juntos nuestro poema de valentía y luego te presentas a los chicos? — sugirió Pancracio.

— Está bien, — asintió Alicia.

Los amigos se tomaron de las manos, recitaron su poema valiente, y Alicia se acercó con decisión a los chicos, que en ese momento estaban reunidos en círculo alrededor de la profesora.

— ¡Hola, Alicia! Soy Ana Gennadievna, y doy las clases en nuestro estudio de teatro, — se presentó la profesora.

— ¡Hola! Me llamo Alicia, pero mis padres y amigos me llaman la Golosita.

— Alicia, ¡qué nombre más bonito tienes, te sienta muy bien! — sonrió Ana Gennadievna. — ¿Y qué es eso que tienes? — preguntó al notar el control de la bomba en las manos de Alicia.

Alicia se olvidó de respirar por los nervios, hasta que sintió que alguien le daba una palmadita en el hombro — era Pancracio, por supuesto. Entonces exhaló, sonrió tímidamente y respondió:

— Es el control de mi bomba de insulina. Tengo diabetes...

— Entiendo. Y los chicos me van preguntando por qué no te acercas a conocerlos, — comentó Ana Gennadievna.

— Porque... porque todos ustedes son tan... — le costaba a Alicia encontrar palabras. — ¡Tan geniales! Alegres y unidos. Y yo... — y bajó la cabeza. — ¡Y yo soy diferente!

¡NO ME VEO COMO LOS DEMÁS!

— Ya entiendo, — sonrió Ana Gennadievna. — Creo que es hora de hacer nuestro primer ejercicio actoral. Vamos a presentarnos y contar qué nos hace especiales y diferentes a los demás.

— ¡Soy Sasha! — empezó el niño más alto. Tenía un cabello brillante y rojo y una cara llena de pecas. — ¡Miren, nadie más aquí las tiene así!

— Soy Liza, también soy distinta, — dijo la niña con gafas. — ¡Uso anteojos!

— ¡Yo tengo TDAH! — gritó otro niño.

— ¿Eso qué es? — preguntó Alicia con ojos bien abiertos.

— Significa que me cuesta concentrarme y siempre quiero correr y saltar, — explicó el niño, girando como un trompo. — ¡Soy como una pila interminable! ¡Y esa es mi súper fuerza!

— Hay quienes tienen pecas, diabetes o mala visión, — concluyó Ana Gennadievna. — Todos somos diferentes, pero todos igual de fantásticos. Las diferencias no hacen que alguien sea mejor o peor, y no te impiden hacer amigos.

Durante todo este tiempo, Pancracio estaba al lado, contento. Porque los chicos se habían dado ya cuenta de una cosa importante a su corta edad: ¡todos son únicos y diferentes! Y justamente por eso, el mundo es tan maravilloso.

¡No existen siquiera dos personas completamente iguales en el mundo! Cada uno tiene sus particularidades, habilidades únicas y poderes especiales. Es gracias a esto que nuestra vida es variada e interesante. Al conocer a otras personas y descubrir sus personalidades, hábitos y características, aprendemos los unos de los otros y descubrimos cosas nuevas. Así es como llegamos a ser verdaderos superhéroes



