



Tengo Diabetes Tipo 1



@elbowbumpkid_inc



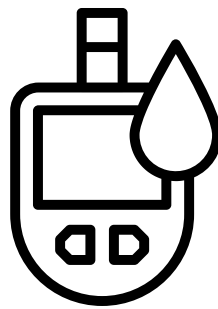
@elbowbumpkid

¿Qué es la diabetes tipo 1?

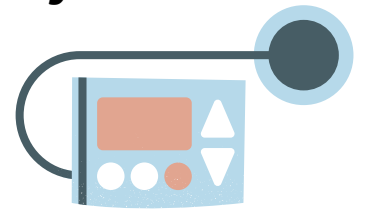
La diabetes tipo 1 es una condición en la que el cuerpo deja de producir insulina. La insulina es necesaria para mantener el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de un rango saludable. Como tu cuerpo no puede producirla, debes obtenerla de otra manera.

No hiciste nada para provocar esto; no es tu culpa. La diabetes tipo 1 no es contagiosa y puedes desarrollarla aunque nadie más en tu familia la tenga.

Las personas con diabetes tipo 1 se administran insulina a diario, ya sea mediante inyecciones o a través de un pequeño dispositivo llamado bomba de insulina. Esto ayuda a que su cuerpo reciba la insulina que necesita para comer, jugar y llevar una vida saludable.



Algunos niños usan bombas de insulina, CGM o inyecciones.

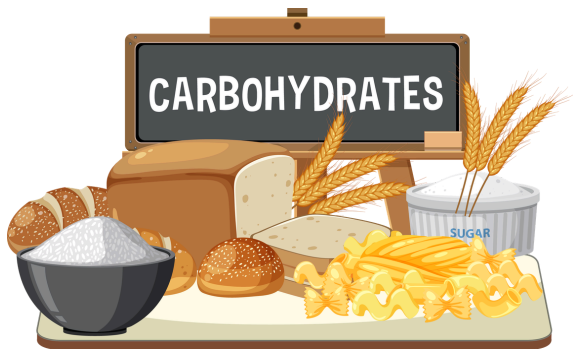


Conteo de carbohidratos

Dependiendo de tu edad, un adulto podría ayudarte a contar los carbohidratos para que recibas la cantidad correcta de insulina. Si los cuentas tú mismo, recuerda que la cantidad de carbohidratos puede variar para un mismo alimento si se trata de una marca diferente; ¡las galletas son un buen ejemplo! Revisa siempre la etiqueta del alimento para saber cuánta insulina necesitas.

¿Cómo consigo la insulina?

Tu médico le dará a tu familia una receta de insulina que podrás conseguir en la farmacia. Es posible que uses una pluma de insulina para inyectarte o una bomba de insulina que llevas puesta en el cuerpo y que te administra insulina durante todo el día. ¡Tu médico y otros adultos te ayudarán a aprender a usar la insulina, cualquier método que elijas!



¿Qué más debería saber?

Es posible que tengas que explicarles a los demás en qué consiste tu diabetes tipo 1. Hay personas que no saben tanto sobre la diabetes tipo 1 como tú; aunque ahora creas que no sabes nada, ¡pronto te convertirás en un experto gracias a los cuidados que te brindas a ti mismo!

Cuando estés en casa:

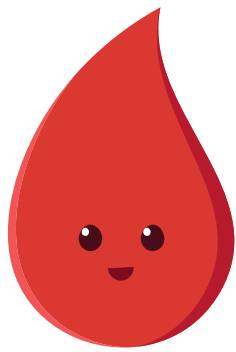
- Ayuda a tu familia a leer las etiquetas y a calcular cuántos carbohidratos tienen los alimentos que consumen. ¡Conviértanlo en un juego para ver qué tan cerca están de la cifra correcta!
- Dependiendo de los dispositivos para la diabetes que utilices, ¡puedes decorar tu bomba o sensor con pegatinas (stickers)!
- Tus suministros para la diabetes pueden guardarse en el refrigerador o en un armario, según cuáles utilices; ¡puedes divertirte organizándolos con tu familia!

En la escuela:

Las escuelas quieren que te sientas lo mejor posible, y cada una tiene formas diferentes de lograrlo; por ejemplo, habilitando un lugar especial en la cafetería para guardar tus suministros para la diabetes y los alimentos o bebidas que consumes cuando tu glucosa está baja.

Situaciones sociales o familiares

Tener diabetes tipo 1 no significa que debas perderte las citas para jugar, los viajes o las visitas a la familia. Sin embargo, es posible que debas explicar tu condición a los demás. Por ejemplo, recuerda a los padres de tus amigos que debes tener jugo a mano por si tu glucosa baja y que necesitarás saber el contenido de carbohidratos de los alimentos que consumas.



¿Qué tengo que hacer?



Lleva tu bolso para la diabetes contigo . Dependiendo de tu edad, es posible que un adulto lleve el bolso por ti. Es importante tener siempre a mano algunos suministros para tratar los niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre, así como cualquier otro artículo que tu médico te haya indicado llevar contigo.

Presta atención a tu cuerpo. ¡Nadie conoce tu cuerpo mejor que tú! Eres la única persona que sabe cómo se siente. Algunos niños tienen dolor de cabeza o sienten mucha sed cuando su nivel de glucosa (azúcar) en sangre está alto. Otros pueden sentir temblores o debilidad cuando sus niveles están bajos. Si te sientes así, avísale a un adulto de confianza si no estás en casa, o a un familiar si estás en ella.

Prepara tus refrigerios. Es buena idea llevar contigo algunos de tus refrigerios favoritos y seguros por si tu nivel de glucosa baja mientras estás con amigos. Llevar refrigerios en tu mochila o en tu bolso para la diabetes te asegura tener siempre algo seguro para comer cuando lo necesites.

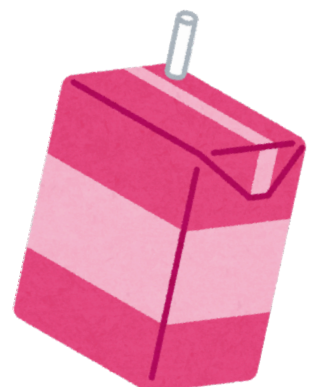
Nunca tengas miedo. Avisa siempre a los adultos de confianza o a tus médicos si algo te preocupa, si tienes alguna pregunta o si tienes dudas sobre cualquier aspecto de tu diabetes tipo 1. ¡Ellos están ahí para ayudarte y velar por tu seguridad!

¡La diabetes tipo 1 no me detiene!:

- **¿Practicas algún deporte?:** ¡Tu familia y tu médico colaborarán con la escuela para asegurarse de que estés seguro al hacer deporte!
- **¿Visitas a familiares?:** ¡Recuerda llevar tus suministros para la diabetes tipo 1!
- **¿Te gusta jugar?:** Hay juegos muy divertidos para niños con diabetes tipo 1; ¡pídele a un adulto que te ayude a encontrarlos!
- **¿Qué puedo comer?:** La mayor parte del tiempo puedes comer lo mismo que antes; tu familia te ayudará a elegir lo más adecuado según tus niveles de azúcar en sangre.
- **¿Puedo seguir jugando con mis amigos?:** ¡Claro que sí! Los adultos de tu confianza se organizarán para asegurarse de que estés seguro en casa de tus amigos y durante las actividades divertidas.



¡La diabetes tipo 1 no me detiene!



Para obtener más información sobre el manejo de la diabetes tipo 1, visite la página de recursos en www.elbowbumpkidinc.org

© Copyright 2025 Elbowbumpkid Inc.
Prohibida su redistribución o modificación sin autorización.

SOPA DE LETRAS SOBRE LA DIABETES TIPO 1



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

PARA LAS BAJAS

SMARTIES
LECHE
JUICY JUICE
SKITTLES
STARBURST
UVAS

SUMINISTROS

INSULINA
BOMBA
MEDIDOR
LANCETA
GLUCOSA
CARBOHIDRATOS

JERGA

ALTO
BAJO
BOLO
RANGO
GUERRERO
MCG

¡PALABRAS ADICIONALES!

HIPO, HIPER, BASAL, GLUCAGÓN, ENDO, AZÚCAR, SITIO, CETONAS

Solucionario en la página siguiente

SOPA DE LETRAS SOBRE LA DIABETES TIPO 1

RESPUESTAS



PARA LAS BAJAS

SMARTIES
LECHE
JUICY JUICE
SKITTLES
STARBURST
UVAS

SUMINISTROS

INSULINA
BOMBA
MEDIDOR
LANCETA
GLUCOSA
CARBOHIDRATOS

JERGA

ALTO
BAJO
BOLO
RANGO
GUERRERO
MCG

¡PALABRAS ADICIONALES!

HIPO, HIPER, BASAL, GLUCAGÓN, ENDO, AZÚCAR, SITIO, CETONAS

I Spy: T1D



- 1. Colorea y luego cuenta cada grupo de iconos que encuentres.
- 2. Escribe el número junto al icono en la cuadrícula.
- 3. ¡Diviértete!

JUEGO DE PALABRAS DESORDENADAS SOBRE LA DIABETES TIPO 1



1. OWL STTREA.....
2. TEAISMRS.....
3. CHEEL.....
4. ICUJY EJUCI.....
5. IKLSTETS.....
6. RUBSARTST.....
7. SAUV.....
8. OIETAVSERP.....
9. OOGG EUEQSZ.....
10. NINKSY OPP.....
11. ANCE.....
12. GNOAR.....
13. AILSNIUN.....
14. OOLB.....
15. AASSGR.....
16. OJAB.....
17. LTAO.....
18. RATDROHBCOSIA.....
19. CÓIEICYNN.....
20. OMBAB.....

Solucionario en la página siguiente

JUEGO DE PALABRAS DESORDENADAS SOBRE LA DIABETES TIPO 1



CLAVE DE RESPUESTAS

1. LOW TREATS
2. SMARTIES
3. LECHE
4. JUICY JUICE
5. SKITTLES
6. STARBURST
7. UVAS
8. APERETIVOS
9. GOGO SQUEEZ
10. SKINNY POP
11. CENA
12. RANGO
13. INSULINA
14. BOLO
15. GRASAS
16. BAJO
17. ALTO
18. CARBOHIDRATOS
19. INYECCIÓN
20. BOMBA



Mi glucosa es 100, lo que se conoce como un
UNICORNIO!

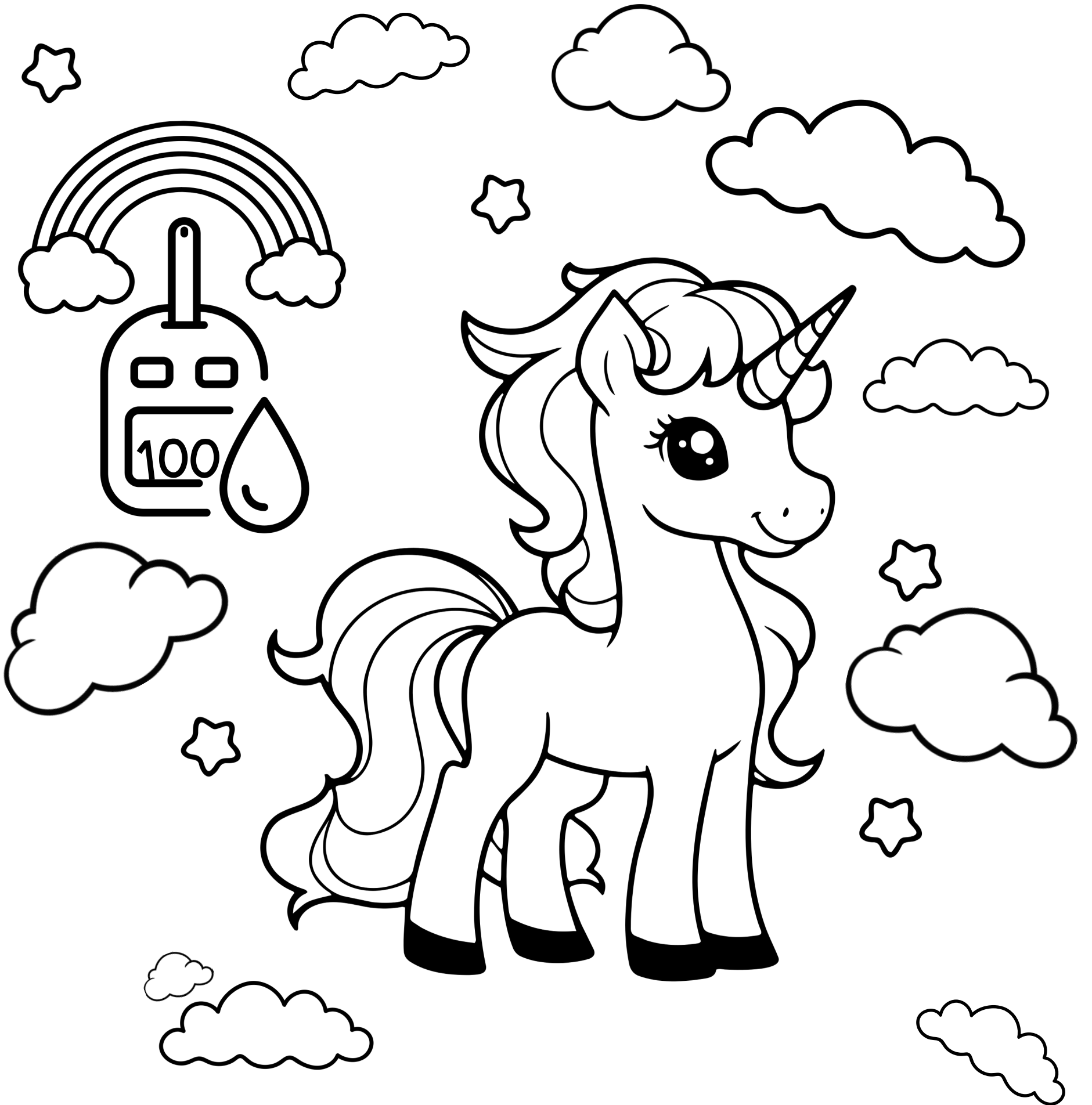
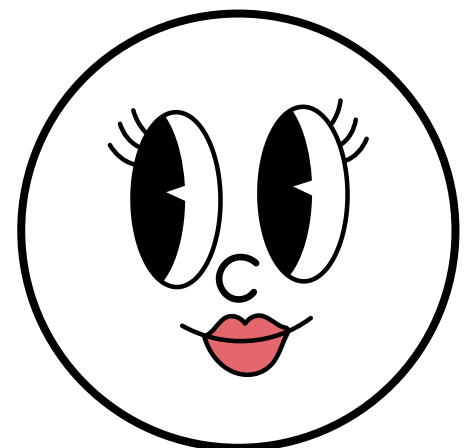
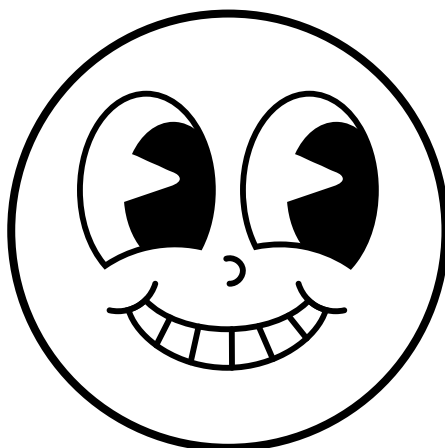
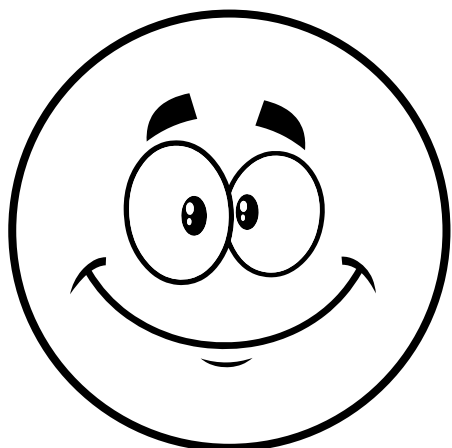
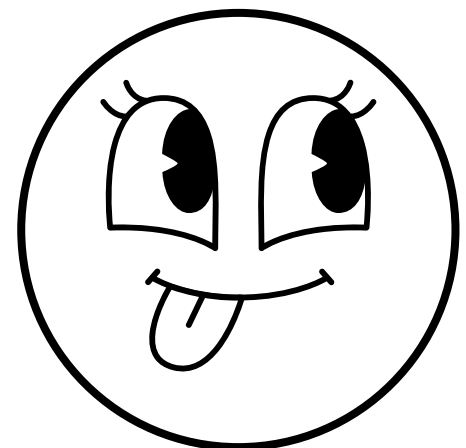
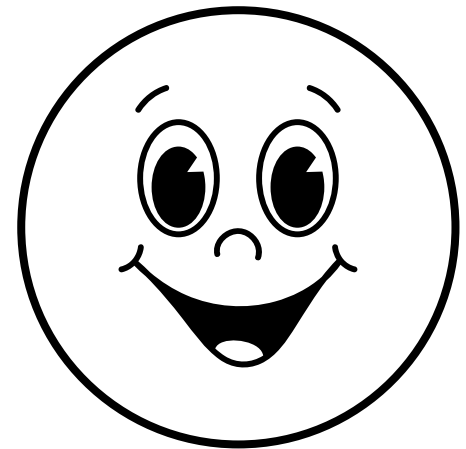
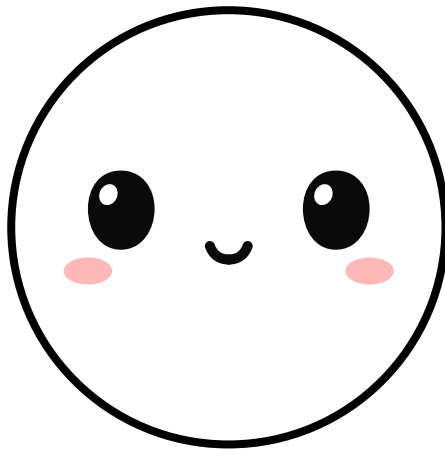
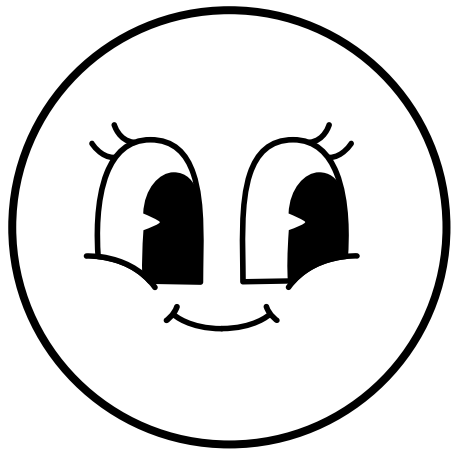


GRÁFICO DE VALENTÍA DE T1D

¡Por cada acto de valentía, colorea una cara sonriente!
Cuando hayas completado la hoja, ¡celebra tu fortaleza!

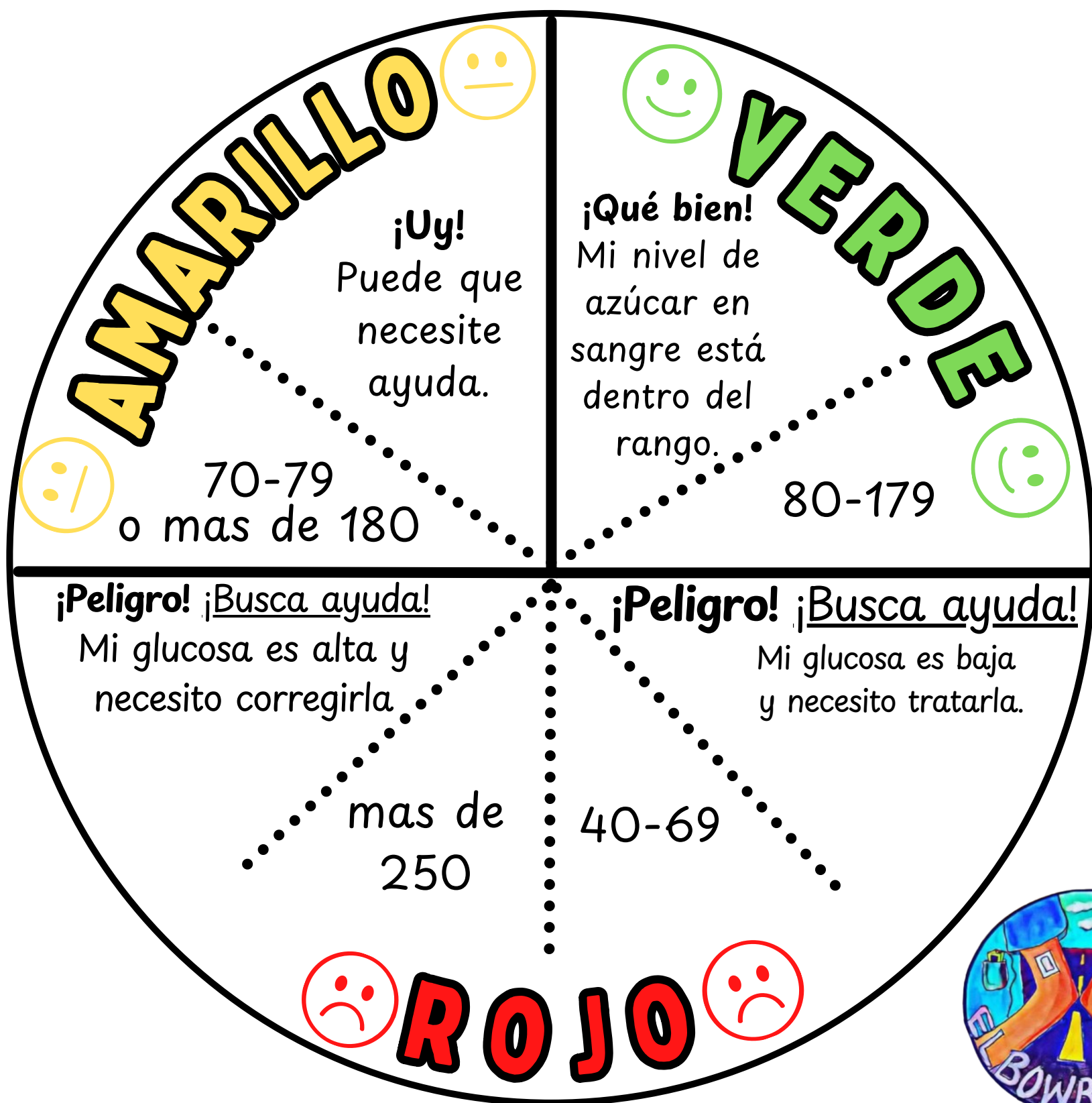


¡ERES GENIAL!

© COPYRIGHT 2025 ELBOWBUMP KID INC,
Prohibida su redistribución o modificación sin autorización.

RUEDA DE COLORES TIPO 1

¿CUÁL ES MI NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE?



Los rangos variarán según las indicaciones de tu médico.

¡LUZ ROJA, LUZ VERDE! ¿CUÁL ES MI NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE?



Ayude a los niños a aprender a reconocer cuándo deben actuar según sus niveles de glucosa en sangre. Utilice los semáforos para ayudarles a decidir si se encuentran en un rango seguro o si necesitan tomar medidas.

ROJO

**Peligro,
necesito
actuar.**



AMARILLO

**Uy, creo
que voy a
necesitar
ayuda.**

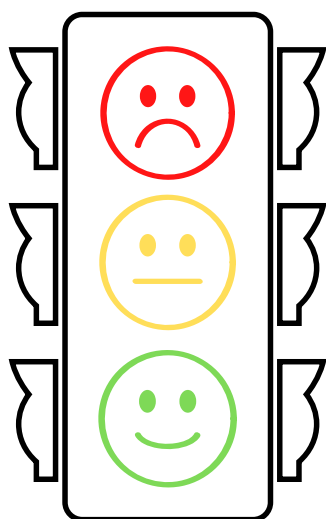


VERDE

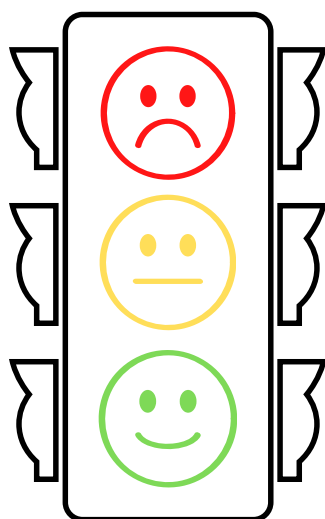
**¡Bien! Mi
nivel de
azúcar en
sangre está
dentro del
rango.**



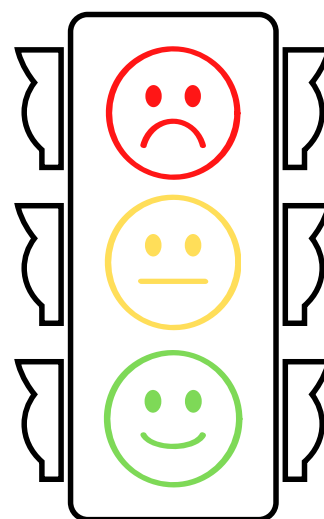
110



70



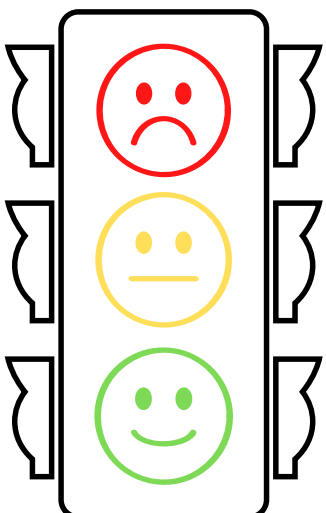
313



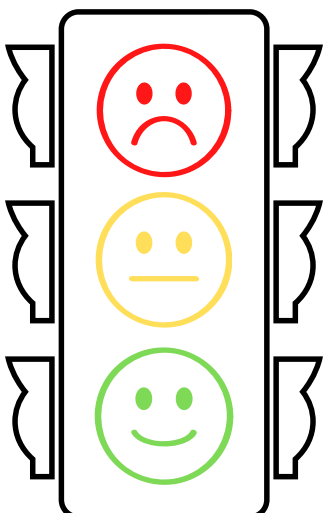
67



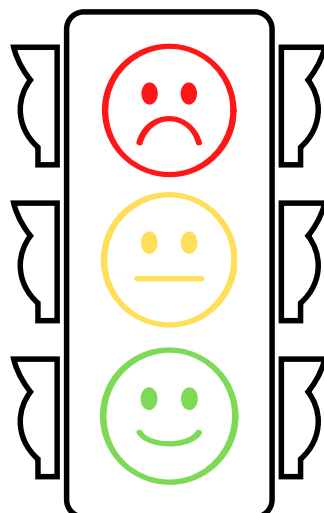
90



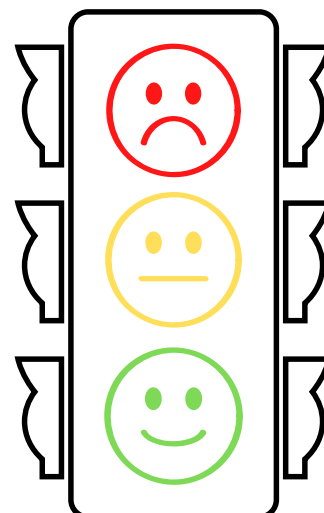
222



45

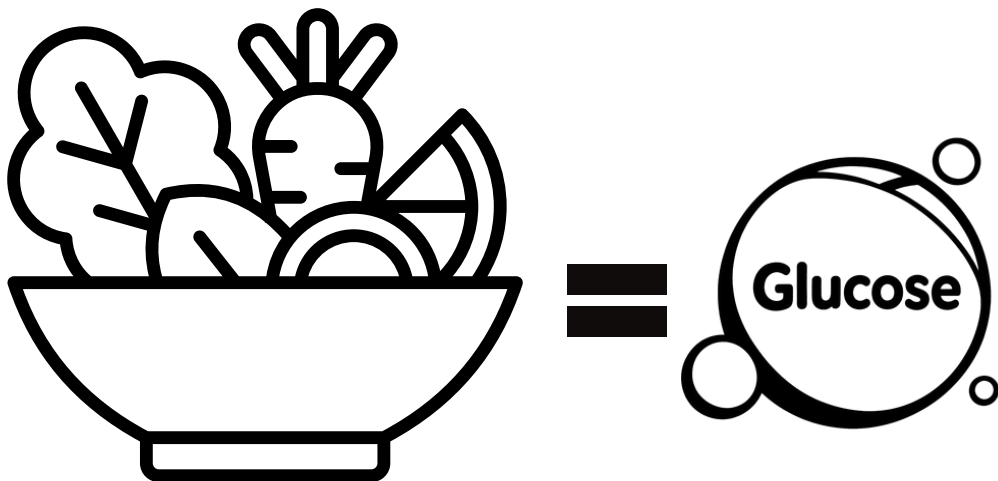


143

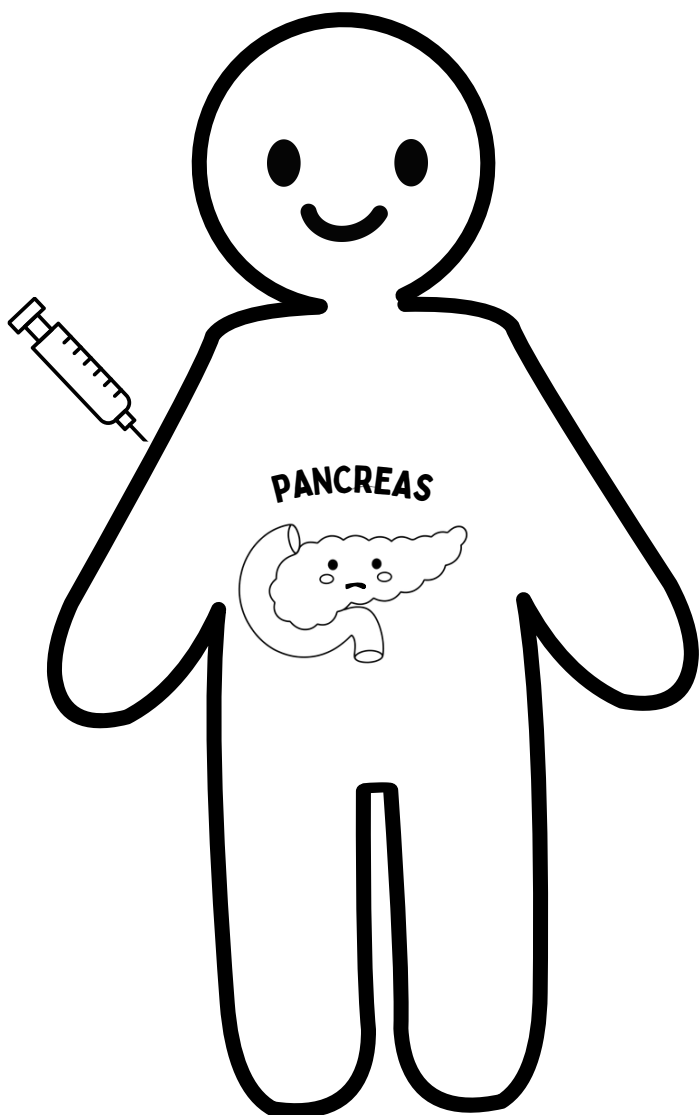
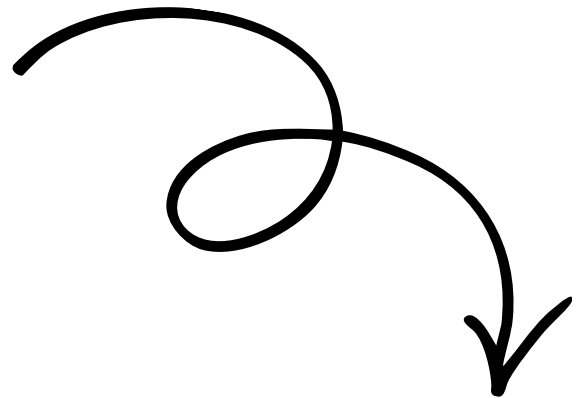




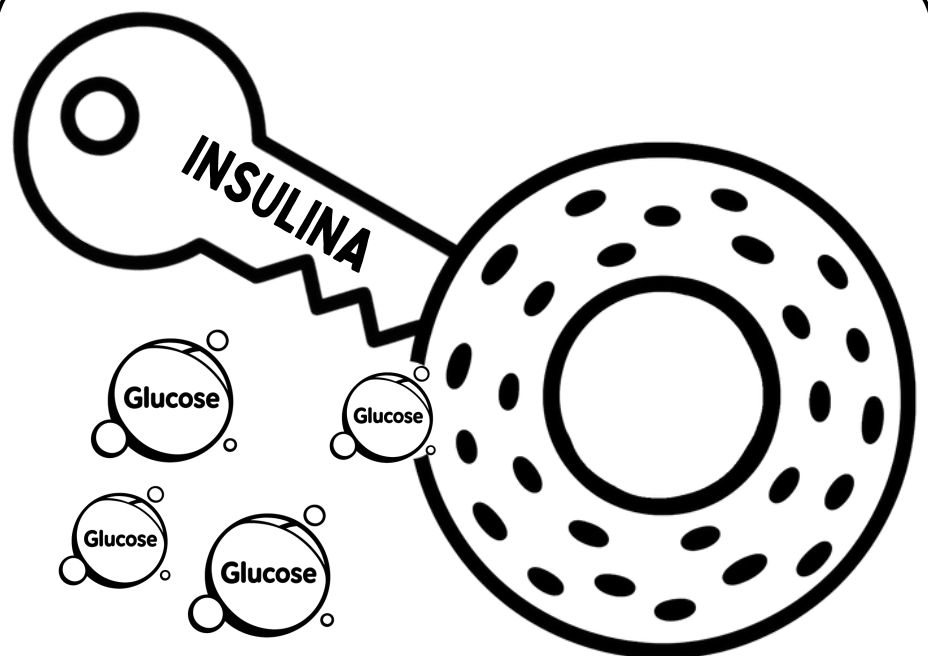
CÓMO MI CUERPO UTILIZA ENERGÍA



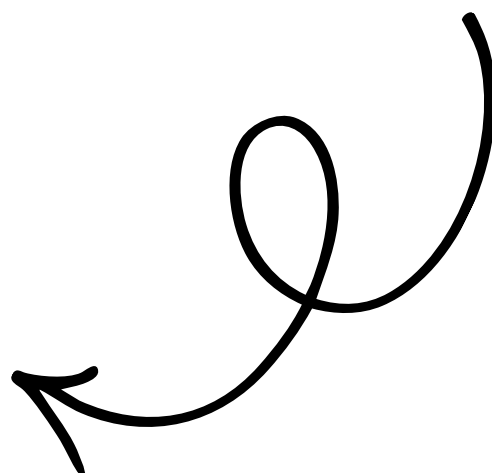
FOOD GIVES US SUGAR
(GLUCOSE) FOR ENERGY



MI CUERPO NO PRODUCE
INSULINA ASÍ ES QUE DEBO
ADMINISTRARLA



LA INSULINA AYUDA A QUE LA
GLUCOSA (AZÚCAR) SEA
UTILIZADA POR LAS CÉLULAS

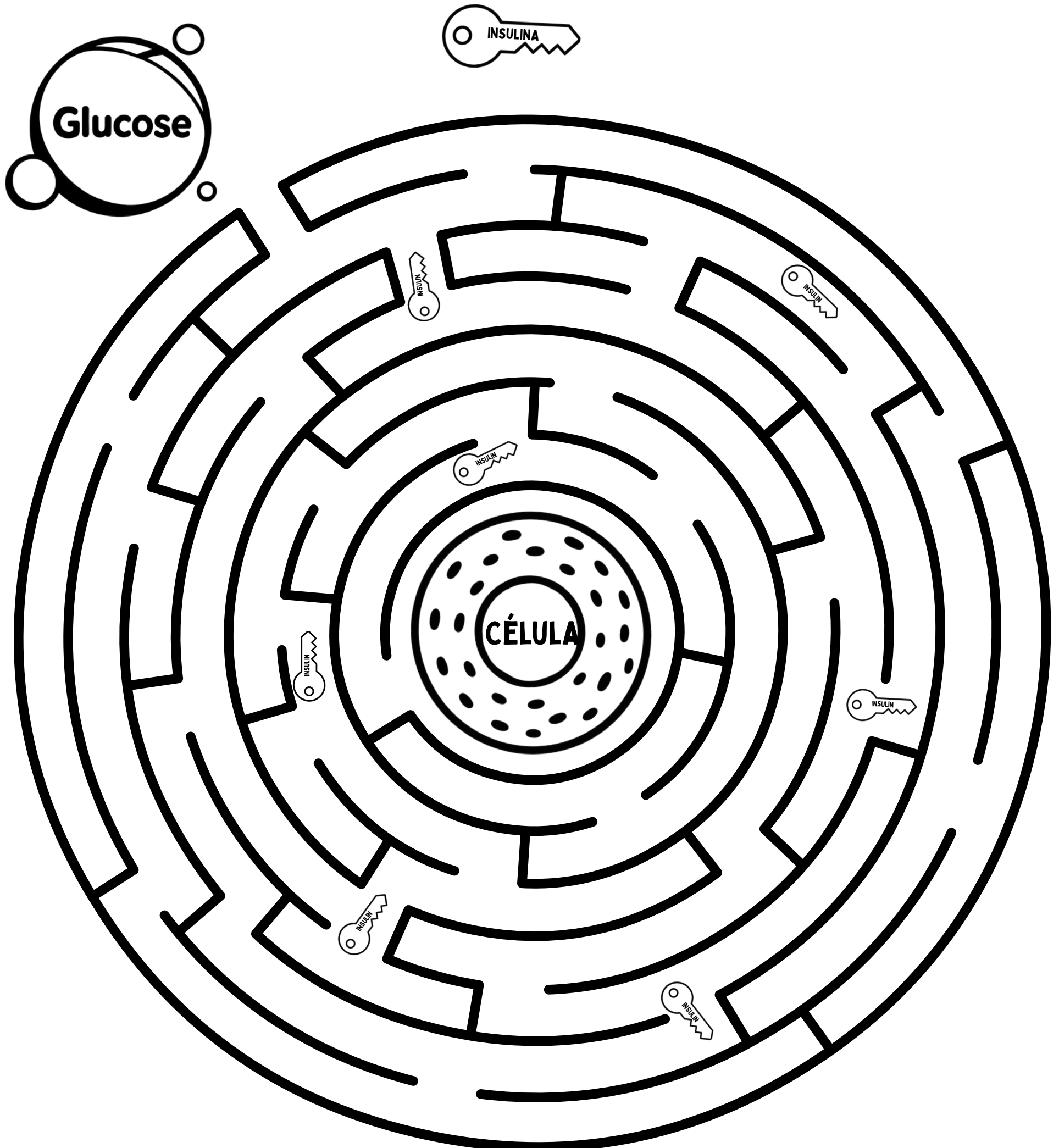




LABERINTO DE GLUCOSA

Ayuda a la glucosa a encontrar la célula.

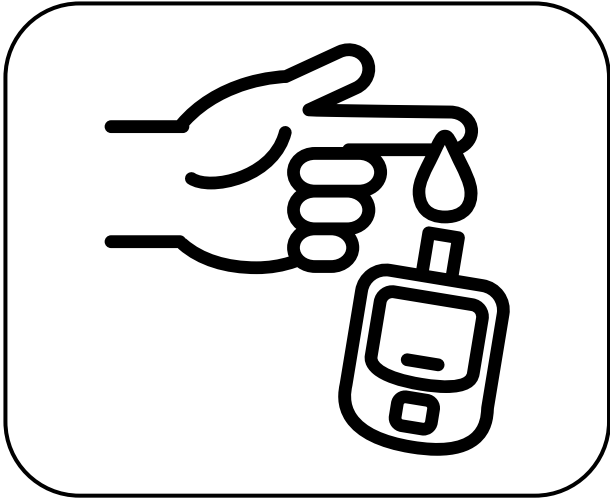
PISTA: ¡LAS LLAVES DE INSULINA SON PUNTOS DE CONTROL!



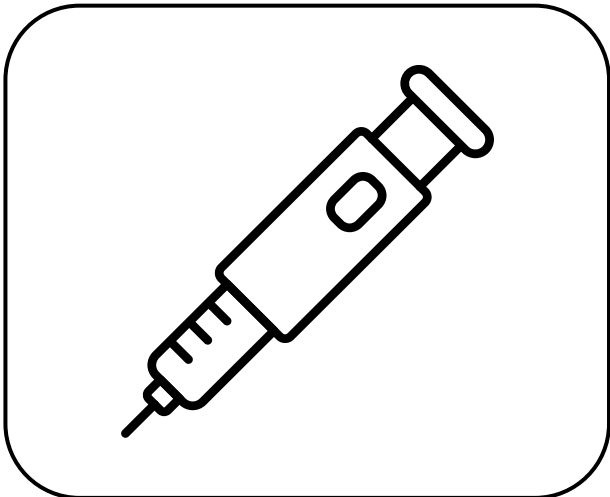


HERRAMIENTAS DE TIPO 1

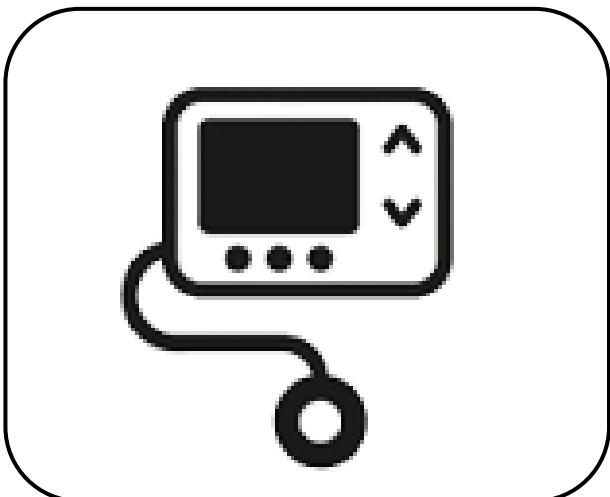
¡Traza una línea para relacionar la herramienta T1 con su tarea!



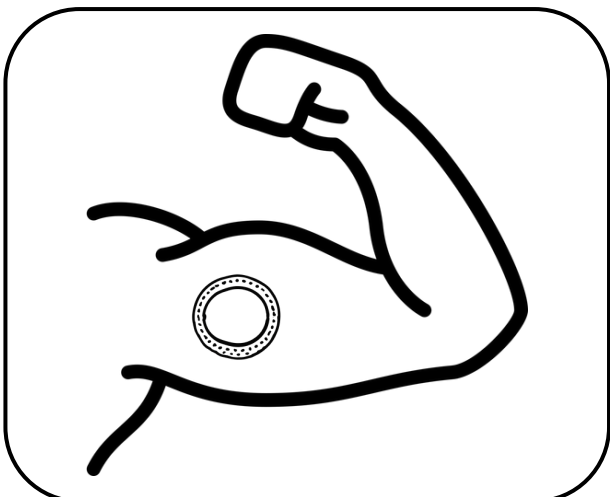
**ADMINISTRA INSULINA
DURANTE TODO EL DÍA**



**CONTROLA LOS NIVELES
DE GLUCOSA EN
SANGRE**



**REVISA LOS NIVELES DE
GLUCOSA EN SANGRE
ACTUALES**



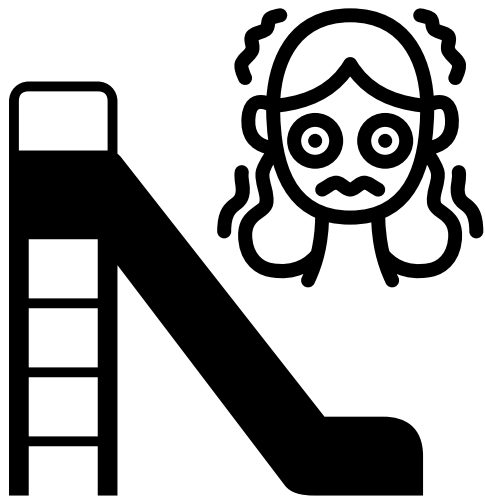
**APLICA UNA DOSIS DE
INSULINA**



¿ESTO O ESO?

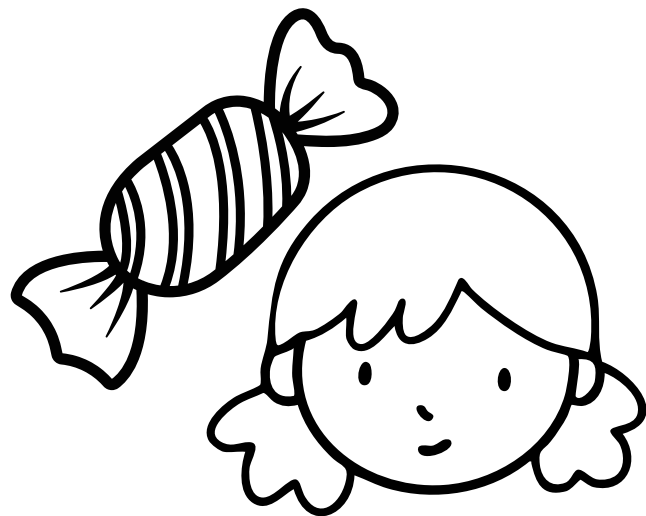
Elige qué harías en cada situación.

TE SIENTES TEMBLOROSO EN EL RECREO.



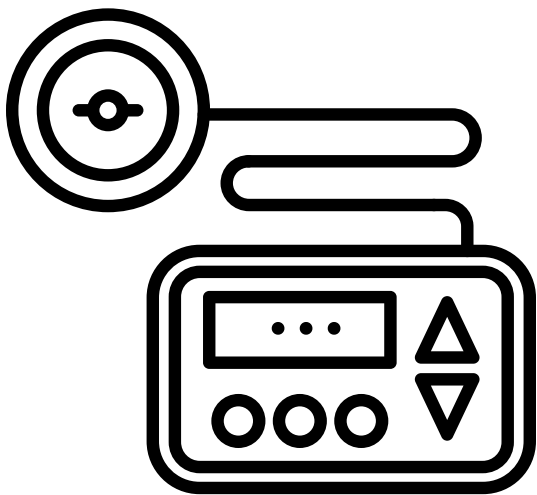
- ☐ Sigue jugando.
O
- ☐ Avísale a un maestro o a tus padres de que es posible que necesites medirte el nivel de azúcar en sangre y consumir carbohidratos de absorción rápida.

QUIERES UN DULCE.



- ☐ Toma insulina para los carbohidratos.
O
- ☐ Escóndelo y espera que no te suba la glucosa.

TE DAS CUENTA DE QUE SE TE HA CAÍDO EL SITIO DE LA BOMBA.



- ☐ Espera a llegar a casa y cuéntaselo a alguien.
O
- ☐ Avísale a un maestro o a tus padres de inmediato.

TU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE ESTÁ ALTO Y AUMENTANDO.



- ☐ Beba un poco de agua y vigile la situación.
O
- ☐ Bebe un poco de jugo y mira si eso ayuda.



CONVIERTE TU DÍA EN UN CÓMIC

¡Dibuja tu versión SUPER en cada situación!

MIDIENDO
MI AZÚCAR

MI FORMA
FAVORITA
DE MANTENERME
ACTIVO

COMIENDO
MI COMIDA
FAVORITA

CUIDANDO
MI CUERPO



DIBUJA TUS SENTIMIENTOS

¡Rellena los espacios y dibuja lo que sientas!

A VECES ME SIENTO

RESPECTO A LA DIABETES.

ME SIENTO MEJOR CUANDO

_____.

ME GUSTA CUANDO LA GENTE ME AYUDA
CON

_____.

OJALÁ LA GENTE SUPIERA SOBRE...

_____.

**Mi dibujo sobre la diabetes tipo 1:
¿qué significa para ti
la diabetes tipo 1?**





Para obtener más información sobre la diabetes tipo 1, visite la página de recursos de www.elbowbumpkidinc.org



@elbowbumpkid_inc



@elbowbumpkid

© Copyright 2026 Elbowbumpkid Inc. Prohibida su redistribución o modificación sin permiso.

Esta información no debe considerarse asesoramiento médico, ni pretende sustituir la consulta con su profesional de la salud. Si tiene preguntas sobre su salud, por favor comuníquese con su profesional de la salud.