

GLU-GAME: ¿QUÉ ME PASA Y QUE HAGO?

Juego para niños con diabetes tipo 1 (5-10 años)

Esta actividad ayuda a que los niños aprendan a reconocer cuándo su glucosa puede estar baja o alta y qué deben hacer en ese momento.

Se puede realizar en 10 o 15 minutos en casa utilizando las tarjetas del juego.

Paso 1. Preparar el juego

- Imprime las tarjetas y recórtalas.
- Hay dos tipos de tarjetas: síntomas (amarillas) y acciones (azules).
- Mezcla todas las tarjetas y colócalas sobre la mesa con el dibujo hacia arriba.

Paso 2. Explicar el juego al niño

Puedes decir algo como: “Vamos a jugar a un juego para aprender qué hacer cuando tu cuerpo te avisa de que algo no va bien con la glucosa”. Explícale que algunas tarjetas dicen cómo se puede sentir y otras qué hacer.

El **objetivo** es encontrar las parejas correctas.

Paso 3. Jugar

- El niño coge una tarjeta de síntoma (amarilla).
- Debe buscar la tarjeta que indica qué hacer.
- Cuando encuentre la pareja correcta, se colocan juntas. (Hay más de una correcta).

Paso 4. Hablar sobre la situación

- ¿Alguna vez te has sentido así?
- ¿Dónde podría pasarte esto? (colegio, parque, casa)
- ¿A quién se lo dirías si ocurre?

Paso 5. Juego de historias

Los padres pueden inventar pequeñas historias y el niño debe buscar las tarjetas correctas.

- Estás jugando al fútbol en el recreo y empiezas a sentirte mareado.
- Estás en clase y tienes mucha hambre y te tiemblan las manos.
- Tienes mucha sed y necesitas ir al baño muchas veces.
- Te sientes cansado y te cuesta concentrarte.

Objetivo del juego

- Escuchar las señales de su cuerpo.
- Conocer cómo actuar si se siente raro.
- Avisar siempre a un adulto.

Consejo para los padres

No hace falta hacerlo perfecto. Lo importante es que el niño aprenda a reconocer las señales y se sienta seguro diciendo cómo se encuentra. Repetir el juego de vez en cuando ayuda a que el niño actúe con más seguridad cuando lo necesite.

