



La Maleta del Campamento ADIRMU

Preparar la maleta forma parte del aprendizaje del **Campamento**. Los niños tienen que aprender a viajar, como una habilidad más de las que les enseñamos, y en el caso de vivir con diabetes, es muy importante el **orden** y la **anticipación**: HAY QUE TENERLO TODO PREVISTO.

Sabemos que con los niños es más difícil, por eso os pedimos que reservéis un tiempo para preparar la maleta y darle la **importancia** que merece a la **organización**. Esto acaba extrapolándose a otros aspectos de la vida.

⚠ Regla de oro: La maleta hay que prepararla con los niños, para que sepan qué llevan y qué tienen que ponerse en cada momento.

Recomendamos que todos los artículos lleven nombre, sobre todo los nuevos y/o que puedan confundirse.

¿Y QUÉ NECESITO?

MOCHILA DE MANO:

Pequeña, ligera, para las actividades.

Aquí llevarán su KITdeDIA + **almuerzo y agua** del primer día.

Estuche de colegio básico con lápiz, goma y colores.

Aparte de esto queda prohibida cualquier comida extra



ROPA:

- Para la mañana y tarde: Bañador y camisetas de algodón, fresquitas y deportivas (2 x día)
- Para la noche: Vestidos, conjuntos. Antes de la cena se duchan y visten para la velada/fiesta nocturna. (4 conjuntos)
- Ropa interior: braguitas, calzoncillos, calcetines de algodón (6 mudas o más)
- Gorra
- Gafas de sol (opcional)

CALZADO:

- Chanclas / sandalias de agua
- Zapatillas de deporte
- Sandalias o lonas fresquitas para las noches



NOCHE:

- Pijama
- Zapatillas (Valen las de la piscina)
- **Sábana y sábana bajera**
- **ALMOHADA** (funda y relleno)
- Empapador/protector de colchón si enuresis

PISCINA:

- Bañadores, biquinis (3 o más)
- Toalla exclusiva para piscina
- Manguitos o flotador si el niño lo necesita
- Gafas de piscina (opcional)
- Tapones para oídos (si necesita para el baño)
- Pistolas de agua, juegos de agua, etc. (opcional). ¡Qué no sean peligrosos!

ASEO:

- **Para ducha:**
- Gel y champú
- Crema hidratante, cacao (opcional)

- Desodorante + Colonia
- Pulsera y loción citronela antimosquitos
- Toalla para ducha
- **Para lavado de manos y dientes. Bolsa de aseo con:**
- Cepillo pelo, peine
- Cepillo dientes y pasta dental
- Toalla pequeña para manos
- **Otros:**
- Protección solar y after sun
- Toallitas pc (opcional)



FIESTA, EXCURSIONES Y JUEGO:

- Cantimplora (la lleva en la bolsa de mano del primer día)
- Linterna
- Palas, balón de futbol, baloncesto... (sin mucho valor por si se pierde)
- 1 conjunto/vestido de fiesta más **elegante**
- 1 conjunto de ropa **blanca** para la Fiesta Ibicenca
- 1 **disfraz** / accesorios para disfraces
- 1 camiseta **rosa** para la Fiesta SugarFree Candy
- 1 camiseta completamente blanca para uno de los talleres

USO DE MÓVILES Y AUDIOVISUAL:

Están totalmente prohibidas las videoconsolas, auriculares y similares.

EL TELÉFONO MÓVIL se puede llevar para uso como LECTOR aunque es preferible el LECTOR.

Se podrá usar para ocio o llamadas 30 minutos por la tarde (DE 15 A 15,30 HORAS) y 30" por la noche (DE 21,30 A 22 HORAS). Horarios aproximados.

Quite la contraseña o patrón de acceso del teléfono para que lo usen los monitores en las guardias nocturnas.

Las familias de los niños que no lleven móvil, podrán llamar al teléfono del monitor y/o la organización, en ese horario.

Todas las familias tendrán el teléfono del monitor de su hijo la víspera de la salida.

MATERIAL DE DIABETES

Cuando las personas con diabetes viajan, tienen que preparar su material sanitario de forma concienzuda, es decir, dedicándole su tiempo.

Al preparar el **botiquín** junto a los niños, hay que explicarles que deben llevar en su Material de Diabetes, echándose las agujas de insulina o catéteres de bomba, las lancetas y las tiras contando los días y controles que se hacen, con el fin de comenzar desde casa con el aprendizaje, para conseguir fomentar su autonomía, y que sean resueltos a la hora de viajar.

Como hacen a diario al ir al colegio/instituto, hay que llevar el **KIT de DIA**: la riñonera, neceser o bolso que cada día llevan al cole. Ahí siempre llevamos:

- Lector del sensor o móvil
- Medidor de glucosa capilar completo (con pinchador, tiras y lancetas)
- Para las HIPOS: Zumo, gel o cápsulas de glucosa, galletas... + **BAQSIMI**
- Para las HIPER: Agua + boli de rápida (en **Cartera FRIO** o similar)

RESTO DE MATERIAL DE DIABETES PARA EL VIAJE

En una bolsa botiquín:

- Tiras y lancetas de repuesto para el medidor de glucosa capilar
- Recambios, catéteres, reservorios y tapones para la bomba (si utiliza bomba de insulina)
- Sensor de repuesto
- Parches, fixomul, brazaletes...
- Insulina, en nevera (2 bolis de cada tipo por lo menos) → entregar al monitor para guardar en el frigo (poner etiqueta con nombre a cada boli y nevera)
- Agujas de insulina
- Los niños que no tengan BAQSIMI: GLUCAGEN, en nevera



La organización del Campamento llevará todo el material necesario por si se extravía o estropea, pero los niños deben organizarse y ser autosuficientes.