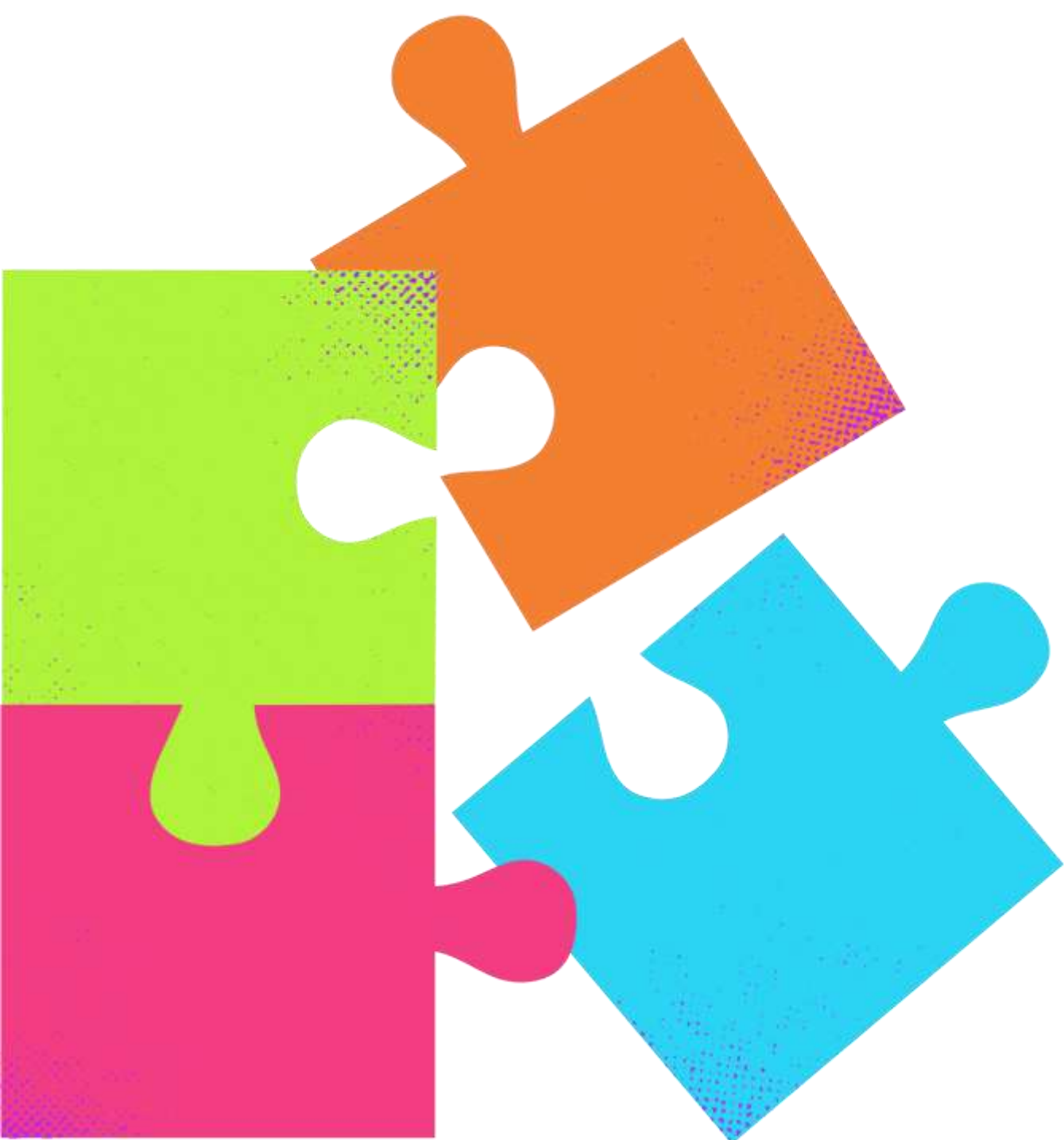




MATEO Y SUS AMISTADES: EXPLORADORES DE LA DIABETES



**Colegio Oficial
de Psicología
Castilla y León**

GRUPO TRABAJO DIABETES COPCYL

PRÓLOGO

El lector/a puede disfrutar de la siguiente publicación que es el resultado de la determinación y esfuerzo de los miembros del grupo de trabajo de diabetes.

Este cuento tiene como objetivo visibilizar la diabetes y de forma paralela dar a conocer el trabajo del psicólogo/a en el ámbito de la actuación sanitaria ante las personas que padecen diabetes.

AGRADECIMIENTOS

Mis más sinceras gracias a las personas que han hecho posible dar forma al proyecto de elaboración y difusión de esta guía:

A Francisco Javier Tejedor Martín, Presidente de la Asociación Andrés Laguna para la Promoción de las Ciencias de la Salud, por fomentar la relación entre los diferentes profesionales y dar difusión a los diferentes contenidos de carácter sanitario.

A David Cortejoso Mozo, Presidente-Decano del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León, proporcionó una gran confianza y apoyo ante el desarrollo del trabajo.

Al Grupo de Trabajo de Diabetes Oficial de Psicología de Castilla y León. (GTD COPCYL) por el esfuerzo, tiempo y compromiso.

Cómo citar este documento informativo de libre acceso

Grupo de Trabajo de diabetes del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León. Intervención psicológica en el ámbito de diabetes.

Autores

Grupo de Trabajo de diabetes del Colegio

M^a Mar Herrero Hernando. Dibujos.

Estefanía González Arranz. Maquetación y revisión.

Yolanda González Alonso. Supervisión.

M^a del Consuelo Cuenca Velasco (Coordinadora GTSG COPCYL). Texto.

Edición: 2025

Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Calle Divina Pastora. 6 ENTR.

47004 Valladolid



Colegio Oficial
de **Psicología**
Castilla y León

GRUPO TRABAJO DIABETES COPCYL

MATEO Y SUS AMIGOS EXPLORADORES DE LA DIABETES

Un niño llamado Mateo vive en un pueblo pequeño de la Sierra de Guadarrama rodeado de montañas y grandes pastos verdes.

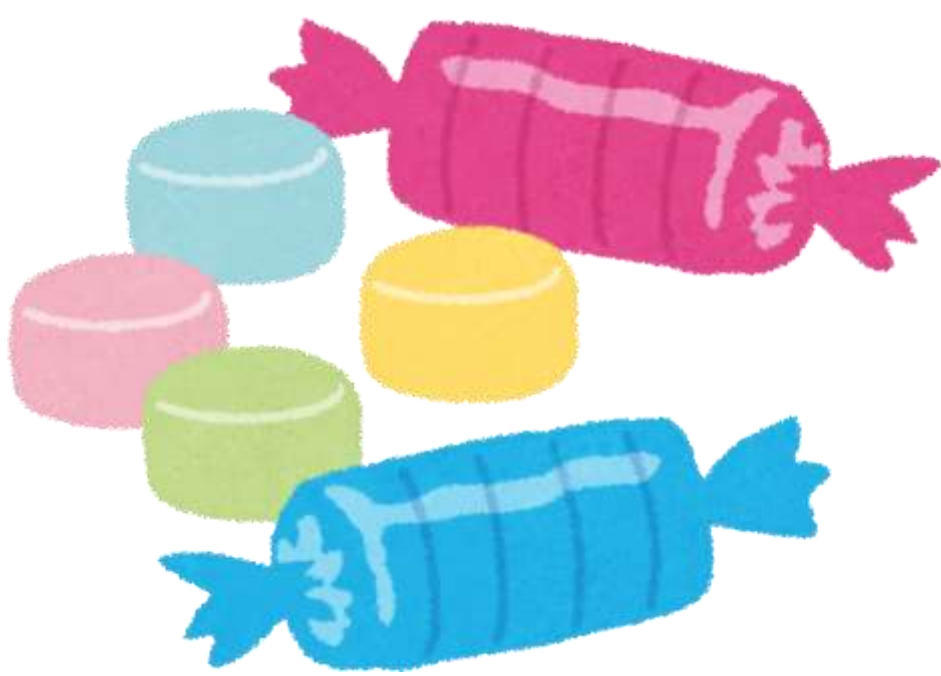




Todas las personas del pueblo se conocen. Dicen que Mateo es un chico muy alegre y lleno de energía.



A Mateo le gusta jugar al fútbol con sus amistades en el campo que está enfrente de su casa. Otros días, se reúnen en el parque para jugar, merendar y comer dulces porque son unas personas muy golosas.



Mateo, una tarde de agosto, jugando al pilla-pilla comenzó a sentir muy cansado y con mucha sed. Bebía varias veces, pero al rato otra vez, tenía que beber.



Le llevaron al centro de salud. Allí le hicieron análisis. Los médicos hablaron con él y con su mamá. Les dijeron que tenía diabetes y que le enseñarían a cuidarse mucho.



Al principio, Mateo se sintió triste y confundido. No entendía por qué tenía que dejar de comer sus golosinas favoritas y los bollos de la abuela que eran tan ricos.



Su pediatra le explicó que, con un poco de cuidado y atención, podría llevar una vida normal y saludable.



La enfermera le enseñó sobre los alimentos que son conveniente consumir y cuáles evitar; sobre todo, los que llevaban azúcares e hidratos de carbono. También le mostró cómo medir su nivel de glucosa en sangre.



Un día fue a la consulta del psicólogo Raúl. Mateo no sabía muy bien qué hacía allí. Luego recordó que Jimena también iba a ver a Raúl. Le contó que le ayudaba a sentirse mejor y a cómo no enfadarse ni gritar cuando no podía comer chuches y otros alimentos.



Mateo pasó al despacho de Raúl. Estuvieron un buen rato hablando. Raúl le explicó que había más personas con diabetes y que le ayudaría a convivir con la enfermedad.



Raúl le explicó que se verían a menudo, le enseñaría estrategias para manejar su enfado cuando no podía comer lo que desea como pizza y un helado como otros niños o niñas. Aprendería a cambiar lo que piensa cuando se siente diferente por tener diabetes, también a controlar su nerviosismo con los exámenes.





A Mateo le gustaba estar en la cocina con la abuela. Ha decidido convertirse en un cocinero de la comida saludable como los grandes chefs de su programa favorito de televisión.

Ha aprendido a preparar deliciosas ensaladas, a hacer batidos de frutas y a disfrutar de snacks como las nueces y el yogur.

Su mamá también lo ayuda a cocinar y juntos se divierten creando recetas saludables.





En septiembre, Mateo volvió a la escuela. Se sentía un poco nervioso, empezaba el nuevo curso con nuevos compañeros y compañeras.

No sabía que le dirían cuando se enteraran de su enfermedad, o cuando tuviera que beber o comer algo en un momento determinado para mantener su nivel adecuado de glucosa.



Les contó a sus compis de clase Laura, Dani y Pedro que había debutado en diabetes, que visitaba al pediatra y a la enfermera para aprender a manejar la enfermedad. También iba a ver a Raúl junto a sus padres.

Dani le preguntó para que iba al psicólogo. Mateo le contestó que le ayudaba a sentirse más confiado y seguro, y que le enseñaba técnicas para manejar la ansiedad, el miedo...



Mateo invitó a Laura, Dani y Pedro a pasar la mañana del sábado a su casa. Cocinarían con su padre, pero primero investigarían sobre los alimentos saludables.



Inventaron platos ricos y divertidos que compartieron todos juntos. Durante la comida Mateo les explico que sus padres y él habían aprendido qué hacer ante una hipoglucemia o hiperglucemia, lo que es adecuado comer en los cumpleaños o cómo manejar su enfermedad cuando iba de excursión con el colegio.



La mamá de Mateo habló con su profesora Marta acerca del debut en diabetes y cómo había afectado psicológicamente a la familia.

Entonces, a Marta se le ocurrió organizar un "Día Saludable en el colegio" para que todos los niños y niñas entendieran la enfermedad y Mateo se sintiera apoyado.

Ese día en la escuela se compartieron recetas saludables que Mateo había aprendido en el verano. La profesora explico cómo es la diabetes, que no es contagiosa ni un castigo, sólo hay que aprender a manejarla.



Ese día Marta y otras mamás llevaron fruta e hicieron varias recetas ricas y saludables. El alumnado investigó sobre los alimentos adecuados para no comer tantas chuches. Se divertieron mucho. Dani y Laura explorando en internet comidas saludables. Pedro tomaba notas, Mateo daba ideas de qué recetas hacer y Laura las cocinaba porque le encanta ser cocinera.



Fue un día fantástico, todos disfrutaron de los juegos y aprendieron mucho. Lo pasaron tan bien, que quedan algunas tardes para merendar y divertirse.



Con el tiempo, Mateo se dio cuenta que cuando necesitaba ir a comer algo o descansar, no pasaba nada. Las personas que conocía siempre estaban a su lado recordándole que podía irse a descansar, medirse la glucosa, comer algo u otra cosa que necesitara. A sus amistades, no le importaba ya que se verían más tarde para jugar o salir.



Así, Mateo aprendió que la diabetes no era tan terrible, sino una forma de cuidarse y aprender a vivir con la enfermedad.

Cada día se sentía más fuerte y feliz. Descubrió que tenía grandes amistades que estaban a su lado cuando no se encontraba bien. En especial entendió que la diabetes no era un obstáculo para divertirse.



FIN



Ficha de comprensión. Preguntas sobre el contenido de un cuento

- ¿Quiénes son los personajes principales del cuento? Descríbeles brevemente.
- ¿Dónde sucede la historia? ¿En qué tiempo se desarrolla?
- ¿Cuál es el problema o conflicto principal al que se enfrentan los personajes?
- ¿Qué acciones toman los personajes para resolver el conflicto?
- ¿Cómo termina la historia? ¿Te gustó el final? ¿Por qué?
- ¿Qué sentimientos te provocó la historia? ¿Hubo alguna parte que te hizo sentir feliz, triste o sorprendido?
- ¿Qué aprendiste de los personajes o de la historia en general?
- ¿Cambiarías algo en la historia? ¿Por qué?
- ¿Qué lección importante crees que deja el cuento?

