

PARA NIÑOS



Guía para educar sobre la diabetes en las escuelas



## Reconocimientos:

Este material ha sido desarrollado en colaboración con los miembros del Comité Asesor de KiDS:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu) [www.tonu.be](http://www.tonu.be)

Diseño: Olivier Jacquain (Director de Publicaciones de la FID)

## Colaboradores:



International  
Diabetes  
Federation



International Society for Pediatric  
and Adolescent Diabetes



SOCIEDADE  
BRASILEIRA DE  
DIABETES



Associação  
de Diabetes  
Juvenil



PUBLIC  
HEALTH  
FOUNDATION  
OF INDIA



HRIDAY

La FID reconoce y agradece el apoyo de Sanofi en este proyecto.



## Orientaciones:

Este paquete debe utilizarse juntamente con una sesión informativa y no está destinado a ser distribuido como un producto independiente. Debe organizarse un programa de educación de la diabetes en las escuelas acerca del paquete.

**Si desea traducir el paquete en otros idiomas o hacer adaptaciones culturales específicas, por favor notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: [communications@idf.org](mailto:communications@idf.org).**

Los logotipos de diabetes de la FID, ISPAD y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si usted tiene un nuevo colaborador local que respalda el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en el paquete.

Agradeceremos sus comentarios sobre el uso del paquete y fotos de sus sesiones informativas.

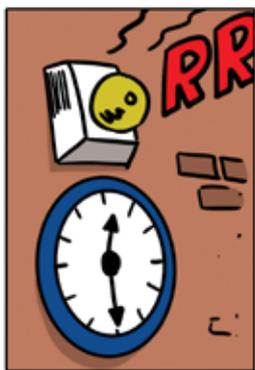
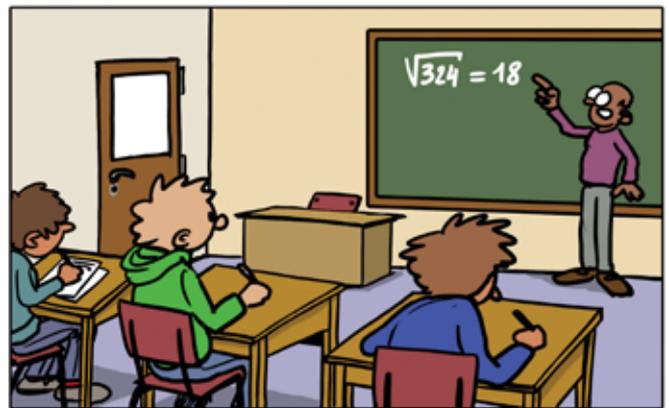
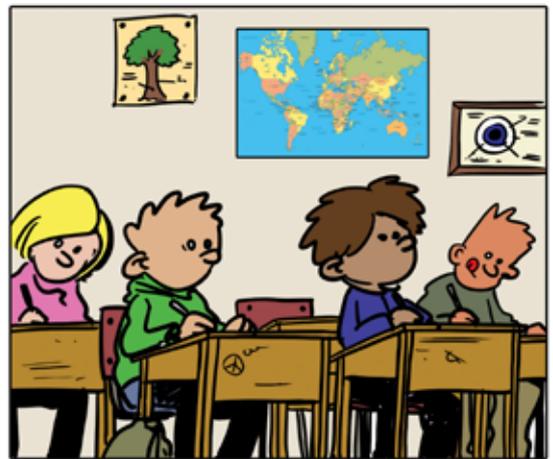
No se cobrará nada por el uso de este paquete.

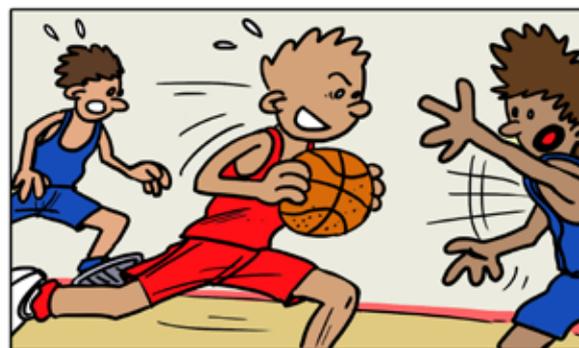
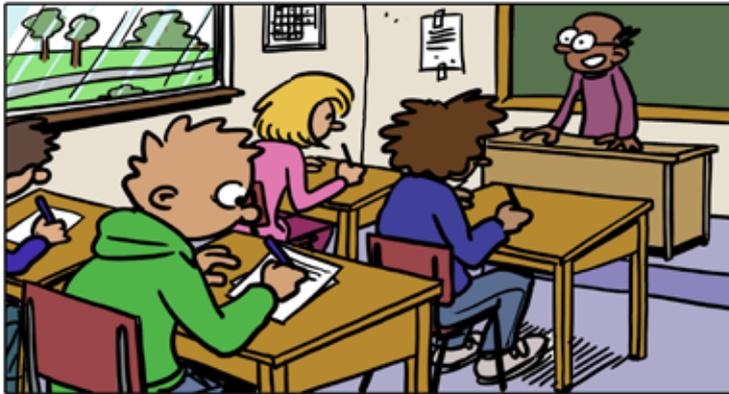
# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Un día en la vida de Tom que tiene diabetes tipo 1



NIÑOS







# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR UN ESTILO DE VIDA SANO?

PARA PREVENIR:



SOBREPESO



CANSANCIO



SENTIRSE  
ENFERMO



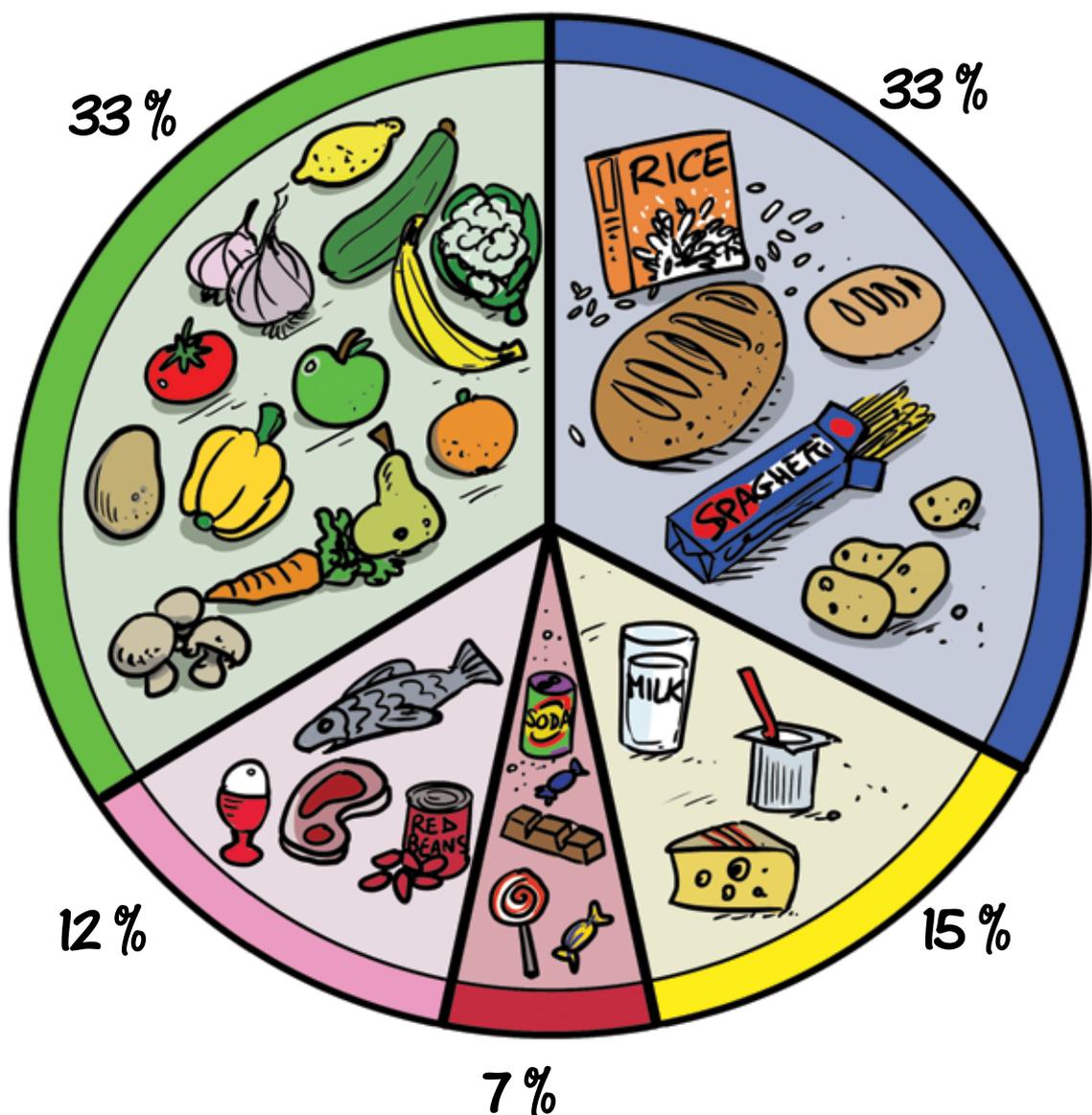
UN CORAZÓN  
ENFERMO

# ¿CÓMO MANTENERSE SANOS?

## ¡COMIENDO BIEN!

¿CÓMO ESCOGER COMIDA SALUDABLE?

# EL PLATO SALUDABLE



NIÑOS

Intenta recordar estas proporciones en tus comidas diarias.

# ¿CÓMO TE MANTIENES SANOS?

## ¡HACIENDO EJERCICIO!

Una dieta sana depende de una actividad física regular que equilibre las calorías y controle el peso.

### CONSEJOS PARA ESTAR ACTIVO:

- Prueba varios deportes y escoge uno que te guste
- Organiza un horario regular para las actividades que formen parte de tu jornada
- Reduce el tiempo de estar ante una pantalla (TV, ordenadores, etc.) y juega con los amigos
- Ve andando a la escuela
- Sube por las escaleras en vez de usar el ascensor
- Aprende a usar el patinete, la bicicleta o corre en lugar de que te lleven
- Pasea el perro con tus padres



- Apaga el TV, el móvil o el ordenador y dedica tiempo a jugar con los amigos
- Permanece activo: **¡haz un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día!**

Haz ejercicio con un amigo