



Aprendo jugando
a cuidar mi diabetes

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE UN CAMPAMENTO EN DIABETES: JUEGOS EDUCATIVOS

BODEGA TERRAZA
JAMÓN SPAIN



3 DE
OCTUBRE
DE 2026



**BODEGA
JAMÓN SPAIN**





INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

Un campamento de diabetes constituye un **entorno educativo privilegiado**, porque combina ocio, convivencia y experiencias prácticas en un contexto seguro, permitiendo que los niños aprendan a manejar su diabetes en situaciones reales de su vida cotidiana. La presencia conjunta de monitores y profesionales sanitarios permite transformar estas experiencias en oportunidades para adquirir habilidades que posteriormente podrán aplicar de forma autónoma fuera del campamento. El *Manual para el desarrollo de un campamento educativo en diabetes* señala precisamente que la combinación de la dimensión lúdica y sanitaria constituye la base para favorecer hábitos de vida duraderos y practicar la respuesta ante situaciones de desequilibrio metabólico.

Como **principio fundamental**, el programa no pretende que el niño **memorice cómo cuidar su diabetes**, sino que tenga oportunidades repetidas para **experimentar, decidir, equivocarse en un entorno seguro, corregir y volver a intentarlo**. Esta es precisamente la fortaleza educativa del campamento: convertir conocimientos teóricos en habilidades prácticas dentro de un entorno de ocio, convivencia y seguridad sanitaria.

De este modo, el juego deja de ser un elemento meramente recreativo y se convierte en el **instrumento pedagógico central de la educación terapéutica para peques de 8-12 años**.

Esta propuesta se dirige específicamente a **esta franja de edad** porque comienza a consolidarse progresivamente la autonomía en el control de la diabetes, situando el juego como elemento didáctico central. Las características del juego deben convertirlo en el vehículo de aprendizaje, mediado por actividades manipulativas y motrices, como yincanas, pruebas, construcciones, juegos de asociación y dinámicas cooperativas. Las dinámicas deben utilizar el juego para facilitar la asimilación de conocimientos, mientras que las actividades formativas deben adaptarse a su nivel madurativo.

El programa integra, por tanto, **educación terapéutica, juego, experiencia y aprendizaje cooperativo**. No se pretende reproducir una clase convencional, sino que los participantes aprendan **haciendo, decidiendo, experimentando y resolviendo situaciones** relacionadas con su diabetes.

El contenido del día aborda los principales ámbitos recogidos en el manual para el desarrollo de un campamento educativo en diabetes: **conocimientos generales sobre diabetes, alimentación, insulina y autocontrol, ejercicio físico, complicaciones agudas, sistemas de control, bombas de insulina y aspectos psicológicos**.



OBJETIVO

Aprender a adaptar el control de la diabetes a diferentes situaciones y adquirir herramientas prácticas para el autocuidado.

METODOLOGÍA

Se desarrollarán juegos educativos que promuevan el aprendizaje por experiencia y por cooperación, cada actividad seguirá el tema descrito en el bloque con una secuencia adaptada a 30 minutos:

- **5 min:** activación de conocimientos previos.
- **20 min:** juego o reto educativo.
- **5 min:** evaluación rápida, reflexión y resolución de dudas.

La evaluación será fundamentalmente práctica y grupal, de modo que los niños demuestren durante el propio juego lo que han aprendido, sin convertir la actividad en un entorno académico formal, planteamiento que pretende un modelo de evaluación continua y poco perceptible.

En caso de competición se podrán organizar equipos de 4 a 6 participantes.

PROGRAMA

La coordinadora del proyecto es María García Vacas, licenciada en magisterio y pedagogía.

«APRENDO JUGANDO A CUIDAR MI DIABETES»

09:00-09:30 | JUEGO 1. «¿QUÉ SABEMOS DE LA DIABETES?»

Monitora: Clara Calvo Viñas.

Contenido: generalidades y conceptos básicos.

Objetivo: identificar conocimientos previos y conceptos fundamentales sobre la diabetes.

Juego: *El verdadero o falso gigante.*

Cada equipo recibe tarjetas con afirmaciones sencillas: «La insulina ayuda a que la glucosa entre en las células», «hacer ejercicio siempre baja la



glucosa», «una hipoglucemia necesita atención», etc. Los niños deben desplazarse hacia la zona **VERDADERO** o **FALSO** y justificar su elección.

Aprendizaje: conceptos básicos, eliminación de falsas creencias y participación activa.

09:30-10:00 | JUEGO 2. «EL VIAJE DE LA GLUCOSA»

Monitor: Diego Rodríguez Díaz.

Contenido: qué ocurre con la glucosa y para qué sirve la insulina.

Juego: *Circuito de la glucosa.*

Los niños representan glucosa, sangre, células e insulina y deben completar un circuito físico siguiendo diferentes instrucciones.

Reto: conseguir que la «glucosa» llegue correctamente a la «célula».

Aprendizaje: comprensión sencilla y visual de la relación entre glucosa e insulina.

10:00-10:30 | JUEGO 3. «EL DETECTIVE DE LAS COMIDAS»

Monitora: Silvia Muñoz González.

Contenido: alimentación equilibrada.

Juego: cada equipo recibe imágenes de alimentos y debe construir un menú equilibrado para un día de campamento.

Reto adicional: decidir qué alimentos pueden resultar más adecuados antes o después de una actividad física.

Aprendizaje: alimentación equilibrada y toma de decisiones.

10:30-11:00 | JUEGO 4. «LA MOCHILA DEL CAMPAMENTO»

Monitor: Imanol Andrés Martín.

Contenido: autocuidado.

Juego: *¿Qué llevo conmigo?*



Cada equipo recibe una mochila vacía y diferentes tarjetas/objetos. Deben seleccionar qué elementos necesitan para afrontar correctamente una jornada de campamento.

Reto: justificar cada elección.

Aprendizaje: planificación, responsabilidad y preparación ante diferentes situaciones.

11:00-11:30 | DESCANSO (Media mañana)

11:30-12:00 | JUEGO 5. «MIS DECISIONES CUENTAN»

Monitor: Alejandro López Galán.

Contenido: insulina y autocontrol.

Juego: *El tablero de las decisiones.*

Se plantea una situación cotidiana: comida, actividad física, cambio de rutina, etc. Cada equipo debe identificar qué información necesita conocer y qué decisiones de autocuidado debe plantearse.

Aprendizaje: relacionar situaciones cotidianas con el autocontrol de la diabetes.

12:00-12:30 | JUEGO 6. «MOVERSE CON SEGURIDAD»

Monitor: Alfonso Javier Muñoz González.

Contenido: ejercicio físico y diabetes.

Juego: *Yincana activa.*

Los niños realizan diferentes pruebas físicas cortas y, entre ellas, reciben tarjetas con situaciones relacionadas con el ejercicio y la glucosa.

Reto: decidir qué actuación sería adecuada antes, durante o después de la actividad.



12:30-13:00 | JUEGO 7. «SALIMOS DE LA HIPO»

Monitor: Fernando Martínez García.

Contenido: hipoglucemia.

Juego: *La misión rescate.*

Los equipos reciben diferentes escenarios y deben identificar cuál corresponde a una posible hipoglucemia y qué pasos básicos deben seguir.

Formato: tarjetas, pistas y pequeñas dramatizaciones.

Objetivo: reconocer precozmente una situación de riesgo y saber pedir ayuda.

13:00-13:30 | JUEGO 8. «ALERTA GLUCOSA»

Monitora: Verónica Rodríguez Díaz.

Contenido: hiperglucemia y desequilibrios metabólicos.

Juego: *Semáforo de situaciones.*

Los niños clasifican diferentes situaciones en tres categorías:

- actuación habitual
- prestar atención y actuar
- pedir ayuda/adoptar medidas de seguridad.

Aprendizaje: reconocer situaciones que requieren atención y diferenciar niveles de actuación.

13:30-15:30 | COMIDA Y DESCANSO

15:30-16:00 | JUEGO 9. «CONOZCO MI SENSOR»

Monitora: Patricia González Contreras.

Contenido: sistemas de control de glucosa.

Juego: *Detectives de la glucosa.*



A partir de representaciones gráficas y tarjetas, los niños deben interpretar diferentes situaciones de glucosa y relacionarlas con las decisiones de autocuidado correspondientes.

Objetivo: familiarizarse con la información proporcionada por los sistemas de monitorización y favorecer la interpretación práctica.

16:00-16:30 | JUEGO 10. «EL RETO DE LA INSULINA»

Monitora: Alba Martín López.

Contenido: insulino terapia y dispositivos.

Juego: *Construye tu tratamiento.*

Mediante piezas, tarjetas e imágenes de dispositivos, los participantes relacionan cada elemento con su función.

Importante: se plantea como actividad educativa y de reconocimiento, sin convertir el juego en una práctica de administración de insulina.

16:30-17:00 | JUEGO 11. «¿Y SI PASA ESTO?»

Monitores: Conjunto.

Contenido: situaciones cotidianas y resolución de problemas.

Juego: *Role-playing de campamento.*

Cada grupo recibe una situación: excursión, deporte, comida, noche, sentirse mal, cambio de actividad, etc.

Deben representar qué harían y a quién pedirían ayuda.

El aprendizaje mediante situaciones simuladas permite practicar decisiones y habilidades sociales dentro de un entorno seguro.

17:00-17:30 | MERIENDA Y DESCANSO

17:30-18:00 | JUEGO 12. «DIABETES Y EMOCIONES»

Monitor: Andrés Villegas Pastor.



Contenido: aspectos psicológicos.

Juego: *La mochila de las emociones.*

Cada niño extrae una tarjeta con una situación: «me siento diferente», «tengo miedo de tener una hipoglucemia», «no quiero explicar que tengo diabetes», «mis amigos no entienden lo que me pasa»...

El equipo propone posibles respuestas y formas de ayudar.

Objetivo: normalizar emociones, favorecer la comunicación y reforzar el apoyo entre iguales.

18:00-18:30 | JUEGO 13. «EL GRAN CIRCUITO DE LA DIABETES. ¿CUÁNTO HE APRENDIDO?»

Monitora: María García Vacas.

Contenido: evaluación.

Juego: *Pasapalabra de la diabetes.*

Preguntas y retos breves sobre todos los contenidos del día.

La evaluación se realiza de manera **lúdica, grupal y continua**, evitando que el niño perciba el proceso como un examen.

18:30-19:00 | JUEGO 14. «MI RETO PERSONAL»

Monitores: Conjunto.

Contenido: autonomía y transferencia del aprendizaje.

Cada niño recibe una tarjeta:

«A partir de hoy, yo puedo...»

Debe completar tres frases:

- **Hoy he aprendido...**
- **Hoy he conseguido...**
- **Si me ocurre..., pediré ayuda a...**

Finalmente, se realiza una puesta en común.



Objetivo: convertir el aprendizaje del campamento en compromisos concretos para la vida diaria.