

PEPINA Y SU PODER PÚRPURA

LA COLECCIÓN EN CÓMIC



Doce cuentos ilustrados sobre la epilepsia, para niños, familias y escuelas.

Imprime en casa en papel carta o A4. También funciona en blanco y negro.

DENTRO DE ESTE LIBRO

1	CONOCE A PEPINA	Insignia: Capa Morada
2	¿QUÉ ES UNA CONVULSIÓN?	Insignia: Explorador de Chispas
3	CUANDO UN AMIGO TIENE UNA CONVULSIÓN	Insignia: Amigo Amable
4	LOS PODERES DIARIOS DE PEPINA	Insignia: Heroína de Cada Día
5	PEPINA VA A LA ESCUELA	Insignia: Científica Escolar
6	PEPINA VISITA A SU DOCTORA DE EPILEPSIA	Insignia: Chequeo Valiente
7	PEPINA Y ALEX, MEJORES AMIGAS	Insignia: Mejor Amiga
8	PEPINA RECIBE SUS VACUNAS	Insignia: Heroína Escudo
9	EL EQUIPO FAMILIAR DE PEPINA	Insignia: Heroína de la Familia
10	EL DÍA SEGURO EN LA PISCINA DE PEPINA	Insignia: Heroína del Agua
11	EL GRAN VIAJE EN AVIÓN DE PEPINA	Insignia: Planificadora de viajes
12	LAS REGLAS DEL PARQUE DE PEPINA	Insignia: Heroína del Parque

CUENTO 1 - CONOCE A PEPINA

Una heroína con pelo morado, capa coral y un corazón enorme.



¡Hola! Soy Pepina. Tengo el pelo morado, una capa coral y zapatillas con brillos. Tengo ocho años y me encantan los panqueques.



También tengo algo que se llama epilepsia. Eso quiere decir que a veces mi cerebro lanza un montón de chispas extra. No es una enfermedad que se contagie, como un resfriado.



Mi verdadero superpoder es contárselo a las personas, para que nadie sienta miedo.
¿Aprendemos juntos? ¡Capa puesta!

INSIGNIA: CAPA MORADA

CUENTO 2 - ¿QUÉ ES UNA CONVULSIÓN?

Imagina tu cerebro como una ciudad llena de lucecitas.



Tu cerebro es como una ciudad muy activa. Millones de lucecitas se encienden y se apagan para ayudarte a correr, reír y recordar el nombre de tu mejor amigo.



Una convulsión ocurre cuando muchas de esas luces se encienden a la vez. La ciudad-cerebro se pone muy ocupada un ratito, y el cuerpo puede temblar, quedarse fijo o ponerse flojito.



Después las luces se calman solitas. La persona puede sentirse con sueño o confundida, y eso está bien. Un descanso y una cara amable ayudan mucho.

INSIGNIA: EXPLORADOR DE CHISPAS

CUENTO 3 - CUANDO UN AMIGO TIENE UNA CONVULSIÓN

Mantén la calma, quédate cerca y busca a una persona adulta. ¡Tú puedes!



Si un amigo tiene una convulsión, lo primero es fácil: mantén la calma y quédate cerca. Ya estás ayudando solo con estar ahí.



Aparta las cosas duras como sillas y mochilas. Pon algo blandito bajo su cabeza. Nunca lo sujetes ni le pongas nada en la boca.



Llama a una persona adulta enseguida. Cuando termine, háblale con dulzura y quédate hasta que tu amigo vuelva a sentirse él mismo. Eso es trabajo de héroe.

INSIGNIA: AMIGO AMABLE

CUENTO 4 - LOS PODERES DIARIOS DE PEPINA

Medicina, sueño, casco... y muchísima diversión.



Tener epilepsia no le quita la diversión. Ando en bici, bailo, trepo y gano a las escondidas. Solo me pongo el casco, como toda heroína lista.



Cada día tomo mi medicina a la misma hora. Ayuda a que mi ciudad-cerebro mantenga sus luces tranquilas. Dormir bien también ayuda.



Siempre nado con alguien que me cuida. La epilepsia es una parte de mí, no todo lo que soy. ¡Pregúntame cuando quieras, me encanta explicar!

INSIGNIA: HEROÍNA DE CADA DÍA

CUENTO 5 - PEPINA VA A LA ESCUELA

Clase de ciencias, juegos en el recreo y un equipo que sabe qué hacer.



La escuela es mi lugar favorito, y ciencias es lo mejor de todo. Hoy mezclamos bicarbonato con vinagre y mi matraz burbujeó hasta arriba. ¡Algún día quiero ser científica!



En el recreo juego a la traes con mis amigos. Corro, trepo y me río tanto que me da hipo. La epilepsia no se queda sentada en el recreo: yo hago todo lo que hacen los demás.



Un día tuve una convulsión en clase. Nadie se asustó. Mi maestra apartó las sillas, puso algo blandito bajo mi cabeza y me giró con suavidad de lado. Mi amiga Mía tomó el tiempo y Sam fue por la enfermera. Todos conocían el plan.

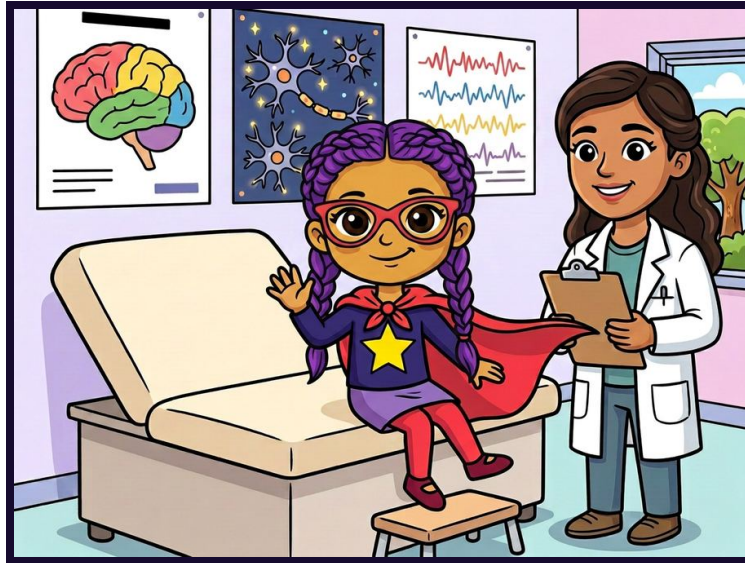


Después de descansar tuve sueño, y luego volví a sentirme yo. Mis amigos me saludaron, mi maestra sonrió y seguimos con ciencias. La escuela es segura cuando todos saben cómo ayudar.

INSIGNIA: CIENTÍFICA ESCOLAR

CUENTO 6 – PEPINA VISITA A SU DOCTORA DE EPILEPSIA

Análisis de sangre, calcomanías de ondas cerebrales y una heroína muy valiente.



Hoy visito a la doctora B. Es mi doctora de epilepsia, se llama neuróloga: una doctora que sabe todo sobre el cerebro. Hablamos de cómo me siento, cómo duermo y de mi medicina. Aquí no hay nada que dé miedo, solo preguntas y muchas sonrisas.



Primero toca un análisis de sangre. Una enfermera saca un poquito de sangre de mi brazo para revisar que mi medicina esté en la cantidad justa. Se siente como un pellizquito rápido. Aprieto mi estrella blandita, miro para otro lado y cuento hasta cinco. ¡Y listo, curita puesta!



Después viene el EEG. Me pegan calcomanías en la cabeza con un gel blandito, y los cables llevan mis chispitas cerebrales a una computadora. ¡No duele nada! Solo me quedo quietecita, parpadeo cuando me piden y veo mis ondas cerebrales moverse en la pantalla.



Esas líneas onduladas ayudan a la doctora B. a saber cómo mantener mis chispitas tranquilas. Me llevé un choca esos cinco, una calcomanía de valiente y un batido de camino a casa. Los días de doctora son solo revisiones para mi cerebro con superpoderes. ¡Capa puesta!

INSIGNIA: CHEQUEO VALIENTE

CUENTO 1 – PEPINA Y ALEX, MEJORES AMIGAS

Días de parque, risas y los mejores disfraces de Halloween.



Ella es Alex, mi mejor amiga del mundo entero. Tiene dos coletitas súper geniales y la risa más fuerte. Alex sabe que tengo epilepsia y, ¿sabes qué? Eso nunca cambió nada de nuestra amistad.



Vamos al parque casi todos los días. Yo me columpio tan alto que mi capa vuela, y Alex se lanza por la resbaladilla. Tomo mi medicina, bebo agua y descanso cuando lo necesito. ¡Y luego a jugar otra vez!



En Halloween siempre nos disfrazamos juntas. Este año yo fui Elphaba, con la cara verde y todo, y Alex fue Glinda con un vestido rosa brillante. ¡Ensayamos nuestra canción toda una semana y juntamos muchísimos dulces!



Alex dice que yo no soy 'la niña con epilepsia'. Soy solo Pepina, su amiga a la que le encanta dibujar, contar chistes bobos y leer cómics. Los niños con epilepsia tienen amigos, pijamadas y días felices normales, como todos.

INSIGNIA: MEJOR AMIGA

CUENTO 8 - PEPINA RECIBE SUS VACUNAS

Un pellizquito chiquito que crea un escudo enorme.



Hoy visito a la doctora Nei, mi pediatra, que me ayuda a estar sana todo el año. Mide cuánto crecí, escucha mi corazón y dice que hoy toca vacuna. Las vacunas son inyecciones que le enseñan a mi cuerpo a pelear contra los microbios.



La enfermera me limpia el brazo y me da un piquetito rápido. Aprieto mi estrella blandita, respiro hondo y cuento hasta tres. Pica un segundito y ya está. ¡Curita puesta!



Aquí viene lo mágico: la vacuna le enseña a mi cuerpo a crear un escudo invisible. Cuando se acercan microbios como la gripe o el sarampión, mi cuerpo ya sabe el plan y los rebota. ¡Boing!



Para mí esto es aún más importante. Enfermarme con mucha fiebre puede hacer que las convulsiones sean más probables, así que estar sana mantiene mis chispitas tranquilas. Un pellizquito, un gran escudo. ¡Capa puesta!

INSIGNIA: HEROÍNA ESCUDO

CUENTO 9 - EL EQUIPO FAMILIAR DE PEPINA

Mamá, papá, hermana, dos hermanos y un perro muy bueno.



¡Este es mi equipo familiar! Mami, Papi, mi hermana mayor Lucía, mi hermanito Joaquín, mi hermanita Javiera, y nuestro perrito peludo Milito. Toda heroína necesita un equipo, y el mío vive aquí en casa.



Los domingos cocinamos juntos. Yo revuelvo el tazón, Papi pica, Lucía pone la mesa y los mellizos llevan los platos. Papi deja mi medicina junto a mi vaso para que nunca olvide la dosis de la noche. Milito espera un fideo caído.



Una tarde llegaron mis chispitas. Mi familia sabía el plan: Mami puso un cronómetro, Papi apartó la silla, Lucía calmó a los mellizos y alguien puso una almohada bajo mi cabeza y me giró de lado. Se quedaron conmigo y no me pusieron nada en la boca.

EL PLAN DE CRISIS DE MI FAMILIA

Toca cada paso mientras lo aprendes. ¡Tú también puedes ayudar!

- Poner un cronómetro — Mami mira el reloj enseguida. Si dura más de 5 minutos, hay que pedir ayuda.
- Apartar las cosas — Papi aparta sillas y juguetes duros para que nada me golpee.
- Almohada bajo la cabeza — Algo blandito protege mi cabeza en el suelo.
- Girarme de lado — De lado respiro mejor hasta que pasan las chispitas.
- Mantener la calma y acompañar — Lucía calma a los mellizos. Alguien me habla bajito todo el tiempo.
- Descansar después — Puedo tener sueño. Un abrazo tranquilo y una manta son perfectos.

NUNCA HAGAS ESTO

- Nunca pongas nada en mi boca
- Nunca me sujetes con fuerza
- Nunca me dejes sola

QUÉ HACER, RÁPIDO

- Toma el tiempo
- Despeja el espacio
- Almohada

- De lado
- Acompaña
- Llama al 911 si pasa de 5 minutos



Terminó en un minuto. Me dio sueño, así que hicimos una montaña de cojines y vimos una película. Joaquín compartió las palomitas, Milito se acurrucó en mis pies y Mami dijo: «Estás a salvo. Aquí estamos». Para eso sirve un equipo familiar.

INSIGNIA: HEROÍNA DE LA FAMILIA

CUENTO 10 - EL DÍA SEGURO EN LA PISCINA DE PEPINA

Nadar es divertidísimo, siempre que un adulto esté mirando.



¡Me encanta la piscina! Pero conozco la regla más importante de todas: nunca entro al agua si no hay un adulto mirándome. Hoy está aquí mi maestra de natación, la señorita Rosa. ¡A nadar!



Chapoteo y pateo con mi compañero de natación. La señorita Rosa está en el borde con su silbato y no nos quita los ojos de encima. Mami le contó de mis convulsiones y de mi plan, así que ella sabe exactamente qué hacer.



Entonces llegaron mis chispitas dentro del agua. Como la señorita Rosa estaba mirando, llegó enseguida. Sostuvo mi cabeza fuera del agua y me sacó de la piscina. Por eso siempre debe haber un adulto vigilando.

PLAN PARA UNA CONVULSIÓN EN EL AGUA

Toca cada paso mientras lo aprendes. ¡Los adultos hacen los pasos y los niños piden ayuda!

- Llama al adulto — Lo primero que hace un niño es gritar para llamar al salvavidas o a la maestra.
- Cabeza fuera del agua — El adulto sostiene la cabeza para que la cara quede fuera del agua.
- Sacarla de la piscina — El adulto la lleva al borde lo antes posible.
- Acostarla de lado — En tierra firme, de lado el agua y la saliva salen y puedo respirar.
- Tomar el tiempo y pedir ayuda — Como pasó en el agua, un adulto siempre llama al 911 para revisar que esté bien.
- Acompañarla hasta que despierte — Alguien se queda conmigo, me abriga con una toalla y me habla bajito.

NUNCA HAGAS ESTO

- Nunca nades sin un adulto mirando
- Nunca dejes a alguien solo en el agua
- Nunca pongas nada en mi boca
- Nunca me sujetes con fuerza

QUÉ HACER, RÁPIDO

- Llama al adulto

- Cabeza fuera del agua
- Fuera de la piscina
- De lado
- Toma el tiempo
- Llama al 911



Pronto desperté envuelta en una toalla calentita. La señorita Rosa me dijo: «¡Lo hiciste genial!». La semana que viene vuelvo a nadar, con mi adulto vigilando, como siempre. Nadar es seguro y divertido cuando alguien te está cuidando.

INSIGNIA: HEROÍNA DEL AGUA

CUENTO 11 - EL GRAN VIAJE EN AVIÓN DE PEPINA

Volar es aún mejor con la medicina lista y un plan preparado.



¡Nos vamos en avión! Estoy feliz. Antes de salir al aeropuerto, Mami y yo hacemos nuestro plan juntas. Las superheroínas empacan su capa... ¡y yo también empaco mi medicina!



Mi medicina va en mi mochila de mano, no en la maleta que documentamos en el aeropuerto, así siempre está conmigo en el avión. Llevamos días de más por si acaso, y un papel con mi plan de convulsiones y los teléfonos de mis doctoras.

PLAN DE MEDICINAS Y SEGURIDAD PARA VIAJAR

Toca cada paso para aprender el plan de viaje de Pepina.

- La medicina va conmigo — La medicina viaja en la mochila de mano que llevamos al avión, nunca en una maleta documentada que se puede perder.
- Llevar días de más — Empacamos medicina extra por si el viaje se alarga o si se pierde una maleta.
- Mismos horarios de medicina — Ponemos alarmas para tomar la medicina a la hora correcta, aunque cambie el huso horario.
- Llevar el plan escrito — El plan impreso dice mis medicinas, cómo son mis convulsiones y los teléfonos de mis doctoras.
- Avisar a la tripulación — En el avión le contamos el plan a la aeromoza, y al llegar también a los adultos del lugar.
- Buscar el hospital más cercano — Mami busca el hospital más cercano y guarda la dirección antes de empezar la diversión.

NUNCA HAGAS ESTO

- Nunca saltarse la medicina por estar de viaje
- Nunca poner toda la medicina en la maleta documentada
- Nunca dejar el plan en casa
- Nunca esconder mi epilepsia de los adultos que me cuidan

QUÉ HACER, RÁPIDO

- Medicina en la mochila
- Días de más
- Alarmas puestas
- Plan impreso
- Avisar a la tripulación
- Ubicar el hospital



Ya en el cielo, Mami le entrega una copia de mi plan a la aeromoza. "Si Pepina tiene una convulsión, pónganla de lado, tomen el tiempo y llámennos", dice Mami. Ahora todos a bordo saben qué hacer.



¡El avión aterriza junto a la playa y empieza la diversión! Olas, muelle, helado al atardecer... y mi alarma de medicina sonando a tiempo, aunque cambie el huso horario. La epilepsia no detiene mis viajes. Estar preparada es lo que me deja disfrutarlos todos.

INSIGNIA: PLANIFICADORA DE VIAJES

CUENTO 12 - LAS REGLAS DEL PARQUE DE PEPINA

Trepa alto, pero no demasiado alto: la diversión segura es la mejor.



¡Me encanta el parque! Columpios, resbaladillas y estructuras para trepar. Mi regla es simple: no trepo más de 2 metros, más o menos lo alto de un adulto. Así mantengo mi cerebro seguro y la diversión continúa.



Mi maestro, el señor Luis, me muestra la marca de 2 metros. Debajo de ella puedo trepar, colgarme y explorar como todos. ¿Más arriba? Eso será otro día, cuando un adulto diga que es extra seguro.



Un día llegaron mis chispitas mientras estaba en las barras bajas. Como estaba supervisada, el señor Luis estaba justo ahí. Me bajó con suavidad al suelo blando, apartó a los otros niños y tomó el tiempo. Estaba segura porque teníamos un plan.

PLAN DE SEGURIDAD EN EL PARQUE

Toca cada paso para aprender a jugar seguro en el parque.

- Un adulto me vigila — Un maestro o papá/mamá me mira mientras juego.
- Quedarme debajo de 2 metros — Trepo solo en juegos de 2 metros o menos.
- Suelo blando abajo — Viruta de madera o alfombra de goma amortiguan una caída.
- Tomar el tiempo — Si llegan las chispitas, un adulto pone el cronómetro enseguida.
- Dejarme espacio — Los otros niños se apartan para que no me golpee nada.
- Pedir ayuda si es necesario — Si dura más de 5 minutos, un adulto pide ayuda de emergencia.

NUNCA HAGAS ESTO

- Nunca trepar más de 2 metros sola
- Nunca saltar de juegos altos
- Nunca poner nada en mi boca
- Nunca sujetarme con fuerza

QUÉ HACER, RÁPIDO

- Adulto vigilando
- Debajo de 2 m
- Suelo blando

- Tomar tiempo
- Espacio
- Llama al 911 si pasa de 5 minutos



Después de descansar, volví al columpio. Sigo trepando, resbalándome y riendo, solo sigo mi regla de 2 metros y mantengo a un adulto cerca. ¡La diversión del parque es para todos!

INSIGNIA: HEROÍNA DEL PARQUE

FIN



Leíste todos los cuentos con Pepina. La epilepsia no da miedo cuando sabemos qué hacer: mantener la calma, acompañar y ser un buen amigo.

Pepina es un personaje educativo. Este libro no es consejo médico — sigue siempre el plan de cuidados del médico o la enfermera de epilepsia.