Cuaderno de actividades

Inés y el guardián del sueño





Este cuaderno es de:

_____

Peques · 4-5 años Mayores · 6-8 años

DEMO · cuentossanitarios.com

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

Antes de empezar

Para todos

Este cuaderno acompaña la lectura de *Inés y el guardián del sueño*. Inés tiene que operarse. Antes, conoce a **Blanca, la anestesista**: «la guardiana del sueño». Blanca le explica que le dará un sueño muy especial, en el que no sentirá nada, y que estará a su lado todo el tiempo. Con una mascarilla que huele a fresa, Inés se duerme contando hacia atrás, y se despierta en otra sala: «Ya está. Y todo ha ido muy bien».

Tres mensajes que no deben faltar

- **El sueño de la anestesia es especial:** no se siente ni se recuerda la operación.
- **Nunca estás solo:** una persona vigila tu corazón y tu respiración todo el rato.
- **Preguntar ayuda:** el equipo responde a todo lo que quieras saber.

Ideas para usarlo bien

- Usadlo **unos días antes** de la operación, sin prisas. Adaptad las fichas a lo que os haya explicado el equipo de vuestro hospital: cada centro tiene sus rutinas (si los padres pueden entrar, cómo se duerme al niño, dónde se despierta).
- El **ayuno** (no comer ni beber antes) es muy importante: seguid exactamente las instrucciones del hospital.
- No le prometáis que «no pasará nada»: contad lo que va a ocurrir con palabras sencillas y verdaderas.

Actividades

1. Mi maleta para el hospital — Peques · 4-5 años
2. Respira el olor a fresa — Peques · 4-5 años
3. Cuenta hacia atrás — Peques · 4-5 años
4. Mi osito también se opera — Peques · 4-5 años
5. El viaje de Inés — Mayores · 6-8 años
6. ¿Qué vigila Blanca? — Mayores · 6-8 años
7. ¿Verdad o mito? — Mayores · 6-8 años
8. Mis preguntas para la guardiana — Mayores · 6-8 años
9. Flotar en algodón — Para todos
10. Del quirófano al despertar — Para todos
11. Pulsera y medalla — Para todos
12. Colorea — Para todos

DEMO · cuentossanitarios.com
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

1 Mi maleta para el hospital

Peques · 4-5 años

Preparados para el viaje.

Inés se preparó para ir al hospital. **Rodea lo que meterías en tu maleta** y tacha lo que es mejor dejar en casa.

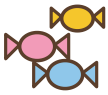

peluche


pijama


cuento


balón


zapatillas


chuches


cepillo


patinete

¿Qué más te gustaría llevar?



Antes de dormirte en el hospital, **no se puede comer** durante un rato. El equipo le dirá a tu familia cuándo. ¡Así tu tripa estará tranquila!



«Inés se puso su pijama de quirófano. **Sus papás la acompañaron hasta la puerta, le dieron un beso** y le dijeron que la estarían esperando».

Para acompañar: un objeto de casa da seguridad. Preguntad en el hospital si el peluche puede acompañar al niño hasta el quirófano.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

2 Respira el olor a fresa

Peques · 4-5 años

Practicamos con la mascarilla.

Blanca le puso a Inés una mascarilla que olía a fresa. **Colorea el olor que te gustaría a ti** y practica la respiración de la mascarilla.


fresa


plátano


limón


manzana


helado


flores



Respira como Inés

1. Pon las manos en forma de mascarilla sobre tu nariz y tu boca.
2. Respira normal, despacio.
3. Imagina un olor rico.
4. Cuenta 5 respiraciones.

Idea: mascarilla de juguete

Con un vaso de plástico y una goma, haz una mascarilla para jugar. Frota por dentro un poco de colonia infantil o de fruta. ¡Úsala con tu peluche!



«Blanca le puso una mascarilla suave sobre la nariz y la boca. **Respira normal. Huele a fresa**», dijo Blanca guiñando un ojo.

Para acompañar: en algunos hospitales el niño se duerme respirando por una mascarilla; en otros, con un medicamento por una vía. Preguntad cómo será en vuestro caso y adaptad la ficha.

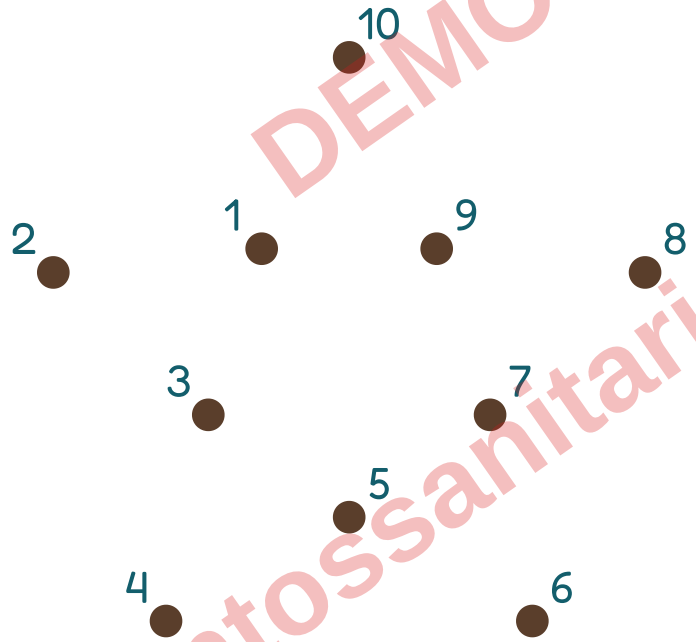
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

3 Cuenta hacia atrás

Peques · 4-5 años

Diez, nueve, ocho…

Inés contó hacia atrás: «Diez… nueve… ocho…» ¡y se durmió! **Une los puntos del 10 al 1** para descubrir el dibujo y coloréalo de amarillo.



une del 10 al 1 y vuelve al 10

Cuenta hacia atrás en voz alta

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Tapa los números con el dedo, uno a uno, mientras cuentas despacio.



«Cuenta conmigo hacia atrás desde diez», dijo Blanca. **Inés empezó: Diez… nueve… ocho… No llegó a terminar.»**

Para acompañar: contar hacia atrás es un buen juego para relajarse antes de dormir. Con los peques, contad desde el cinco.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

4 Mi osito también se opera

Peques · 4-5 años

Vestimos al paciente.

¡Tu osito también se va a operar! **Dibújale lo que necesita**: un gorro, la mascarilla, la pinza de luz en el dedo y la pulsera con su nombre. Después, coloréalo.





gorro



mascarilla



pinza de luz



pulsera



tirita



pijama

Mi osito se llama _____ y es muy valiente porque _____

Para acompañar: el juego con un muñeco permite al niño ensayar y expresar lo que siente. Podéis «operar» juntos al peluche usando lo que habéis aprendido.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

5 El viaje de Inés

Mayores · 6-8 años

Ordena la historia.

Las escenas del viaje de Inés están desordenadas. **Escribe en cada círculo el número** del 1 al 6 según el orden del cuento.



Se despierta en otra sala.



Sus papás la acompañan a la puerta.



Conoce a Blanca antes del día.



Blanca vigila mientras duerme.



Respira con la mascarilla.



La médica le explica la operación.

Cuéntalo con tus palabras

¿Qué parte del viaje te parece más importante? ¿Por qué?

_____

_____

¿Quién estuvo con Inés?

Antes: _____ Durante: _____ Después: _____

Para acompañar: ordenar la secuencia ayuda a anticipar lo que va a pasar. Adaptadla a la rutina de vuestro hospital si os la han explicado.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

6 ¿Qué vigila Blanca?

Mayores · 6-8 años

Los aparatos del quirófano.

Mientras Inés dormía, Blanca vigilaba «su corazón, su respiración, todo». **Une cada aparato con lo que ayuda a vigilar.**

Pegatinas en el pecho	La respiración
Pinza de luz en el dedo	Los latidos del corazón
Manguito en el brazo	El oxígeno de la sangre
Mascarilla o tubito	La tensión



El monitor

Es la pantalla donde Blanca ve toda esa información. La línea verde que sube y baja son los **latidos del corazón**. Si algo cambia, Blanca lo ve enseguida.



«Mientras Inés dormía su sueño profundo, **Blanca no se movió de su lado ni un solo segundo**».

Para acompañar: las pegatinas, la pinza y el manguito no duelen. Muchos se colocan cuando el niño ya está dormido, y al despertar puede notar alguno todavía puesto.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

7 ¿Verdad o mito?

Mayores · 6-8 años

Lo que sabemos del sueño especial.

¿Qué sabes de la anestesia? **Rodea si cada frase es verdad o mito.**

El sueño de la anestesia es igual que el de cada noche.	Verdad	Mito
Una persona vigila al niño todo el tiempo.	Verdad	Mito
Durante la operación no se siente dolor.	Verdad	Mito
Te puedes despertar a mitad de la operación y ver todo.	Verdad	Mito
Antes de la anestesia hay que estar un rato sin comer.	Verdad	Mito
Al despertar puedes estar un poco mareado o con sueño.	Verdad	Mito
No se pueden hacer preguntas a la anestesista.	Verdad	Mito
Tener miedo es normal y se puede contar.	Verdad	Mito

Explica una respuesta

Elige un mito y explica por qué no es verdad.



«No había imágenes. No había tiempo. **Solo una calma total, como flotar en algodón**».

Para acompañar: desmontar miedos con información sencilla y cierta tranquiliza. Si surge una pregunta que no sabéis responder, apuntadla para el equipo.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

8 Mis preguntas para la guardiana

Mayores · 6-8 años

Preparamos la visita.

Blanca respondió a cada pregunta de Inés, «con calma, sin prisa». **Prepara tus preguntas** para la guardiana del sueño y rellena tu plan.

Mis preguntas

Ideas: ¿Cómo me voy a dormir? ¿Puede entrar mamá o papá? ¿Cuándo me despertaré? ¿Podré llevar mi peluche? ¿Me dolerá después?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Antes

Me llevaré: _____

Mi familia estará: _____

Mientras me duermo

Pensaré en: _____

Respiraré como: _____

Mientras duermo

Me cuidará: _____

Al despertar

Quiero ver a: _____

Me gustaría: _____



«Blanca fue a conocer a Inés antes del día de la operación. **Le explicó todo con calma, sin prisa, respondiendo cada pregunta**».

Para acompañar: llevad esta hoja a la consulta de preanestesia. Las preguntas del niño merecen respuestas sinceras y adaptadas.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

9 Flotar en algodón

Para todos

Una relajación para antes de dormir.

Inés sintió «una calma total, como flotar en algodón». Un adulto lee despacio y tú **cierras los ojos**. Después, **dibuja tu sueño tranquilo**.

Túmbate cómodo. Cierra los ojos.

Imagina que estás tumbado en una nube blanda, blandita, **como de algodón**.

Coge aire por la nariz... y suéltalo despacio. La nube sube un poquito.

Tus pies pesan y se relajan. Tus manos pesan y se relajan. Tu cara está tranquila.

A tu lado hay alguien que te cuida. Todo está en calma.

Cuando quieras, mueve los dedos, estírate y abre los ojos.

Mi sueño tranquilo

¿Quién te acompaña en tu sueño? _____

Para acompañar: esta relajación puede usarse la noche antes o durante la espera. El sueño de la anestesia no se recuerda: aquí imaginamos uno tranquilo para sentirnos bien.

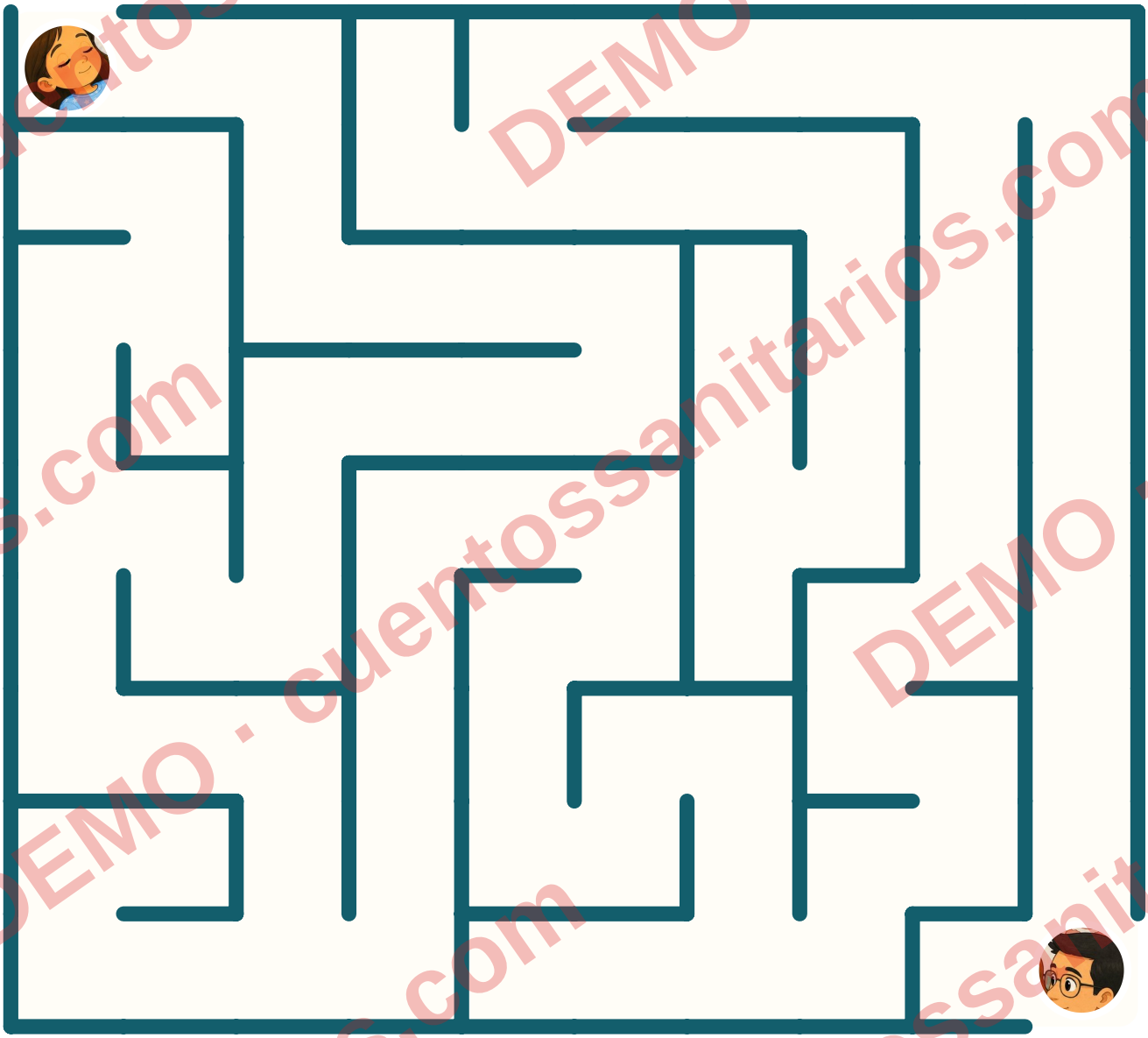
DEMO · cuentossanitarios.com
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

10 Del quirófano al despertar

Para todos

Un laberinto hasta la familia.

Inés se despierta en otra sala y sus papás la están esperando. **Ayúdala a encontrar el camino** desde la cama hasta su familia sin cruzar ninguna pared.



Al despertar

Puedes notar sueño, un poco de mareo o la garganta rara. Es normal y se pasa. Díselo a quien te cuide.

El reencuentro

Dibuja qué harás cuando veas a tu familia:

_____

Para acompañar: en muchos hospitales los padres pueden entrar pronto en la sala de despertar. Preguntad cómo es en el vuestro para explicárselo bien al niño.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

11 Pulsera y medalla

Para todos

Para jugar y celebrar.

En el hospital, los pacientes llevan una **pulsera con su nombre**. ¡Haz la tuya! Y cuando termines tu aventura, **colorea y recorta tu medalla** de guardián valiente.

Nombre: _____ Mi guardián/a: _____

Nombre: _____ Soy valiente porque: _____







«¿Ya está? ¿Ya pasó?», preguntó. **«Ya está», sonrió Blanca. «Y todo ha ido muy bien».**

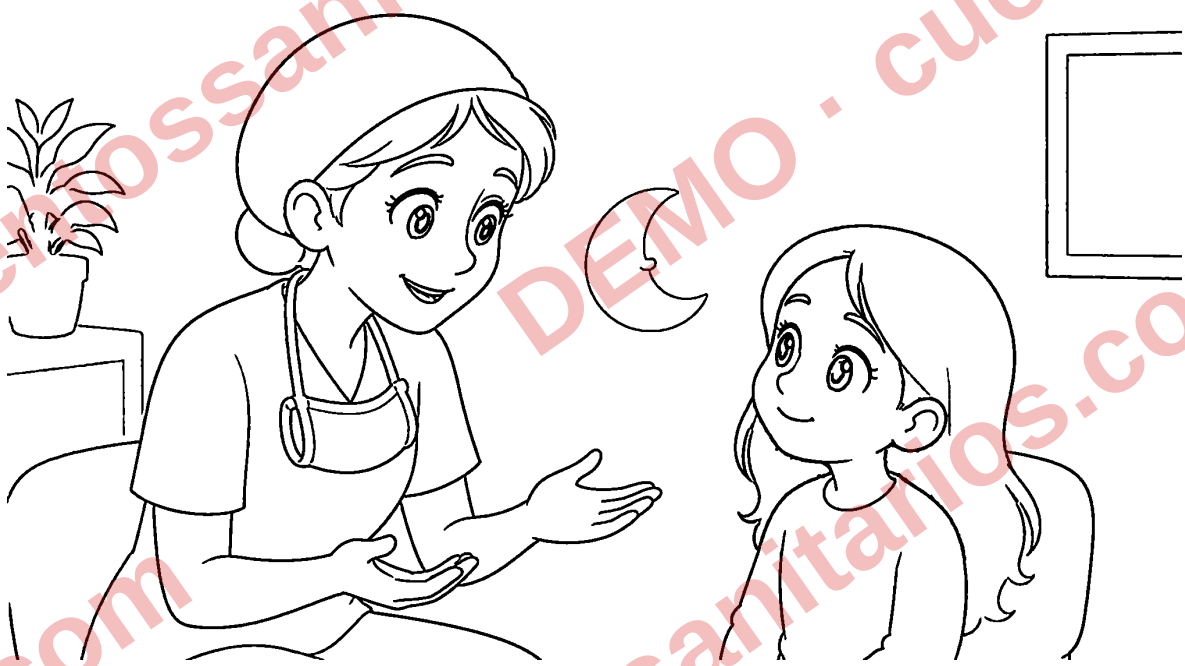
Para acompañar: la pulsera real la pone el hospital y no hay que quitarla. Esta es para jugar y para reconocer el esfuerzo del niño.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

12 Colorea

Para todos

«Voy a darte un sueño muy especial. Y yo voy a estar contigo todo el tiempo».





Pista: Blanca viste de turquesa con gorro. Inés lleva un pijama lila con estrellas y, en el quirófano, uno azul claro.

DEMO · cuentossanitarios.com

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

Soluciones y orientaciones

Para el adulto

1 · Mi maleta

Sí: peluche, pijama, cuento, zapatillas, cepillo. Mejor en casa: balón, chuches, patinete.

3 · Cuenta hacia atrás

Al unir los puntos aparece una estrella.

5 · El viaje de Inés

En el orden en que aparecen las fotos: 6 (se despierta) · 3 (puerta) · 2 (conoce a Blanca) · 5 (Blanca vigila) · 4 (mascarilla) · 1 (la médica explica).

6 · ¿Qué vigila Blanca?

Pegatinas del pecho → latidos · Pinza de luz → oxígeno · Manguito → tensión · Mascarilla o tubito → respiración.

7 · ¿Verdad o mito?

Verdad: alguien vigila, no se siente dolor, ayuno, algo de mareo al despertar, el miedo es normal.
Mito: es igual que el sueño de cada noche, despertarse y verlo todo, no poder preguntar.

Para las personas adultas

- Respetad **exactamente** las instrucciones de ayuno del hospital. Hoy, en muchos centros se permiten líquidos claros hasta poco antes, pero lo decide el equipo.
- Vuestra calma se contagia: la ansiedad de los padres aumenta la del niño. Pedid al equipo lo que necesitéis saber.
- Al despertar, algunos niños están agitados o llorosos durante unos minutos; suele pasar solo. Consultad si hay dolor, vómitos o fiebre.

MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com