Cuentos Sanitarios

GUÍA DEL PROFESORADO

Uriel y los ladrones de aire

Un cuento sobre el asma infantil, el inhalador y el orgullo de cuidarse



De 4 a 8 años | 1 a 3 sesiones | Asma infantil

Contenido

1. Ficha técnica
2. Objetivos didácticos
3. Antes de leer
4. Durante la lectura
5. Después de leer
6. Vocabulario clave
7. Gestión emocional en el aula
8. Conexión curricular
9. Cuándo pedir ayuda

Material complementario al cuento de Lorenzo Bergua Salas

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

1. Ficha técnica

Cuento	*Uriel y los ladrones de aire*. Escrito e ilustrado por Lorenzo Bergua Salas. Subtítulo: *Asma infantil · Inhalador*.
Edad recomendada	De 4 a 8 años (final de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria). Uriel tiene unos 6-7 años, va al colegio y usa el inhalador con cámara él mismo: los mayores se identifican con él; los pequeños disfrutan con los «ladrones» y el «rayo azul».
Tema	**Vivir el asma con conocimiento y sin vergüenza.** Uriel tiene asma «y un superpoder». Cada mañana, aunque se sienta bien, usa su **escudo**. El polvo, el humo, el pelo de las mascotas, el polen y el frío abren la puerta a los **ladrones de aire**, que se cuelan en sus pulmones y aprietan los tubos. En el recreo aparecen, pero Uriel sabe qué hacer: inhalador en la cámara, cámara a la boca, respirar despacio... ¡el **rayo azul**! A su amigo Dani le parece que «mola mucho». La profe Ana explica el asma a la clase y Uriel se siente orgulloso: «El asma es parte de mí. Y el inhalador también».
Valores	Autocuidado, constancia, conocimiento del propio cuerpo, orgullo, empatía del grupo.
Duración orientativa	Una sesión de 45-60 minutos o una secuencia de tres sesiones (ver sección 5).
Materiales	El cuento, el *Cuaderno de actividades*, pajitas anchas y finas, bolitas de papel, plumas, pintura de dedos, un dibujo o maqueta de los pulmones, una cámara espaciadora de demostración si la enfermería puede prestarla.
Sensibilidad	**Media.** El asma es muy frecuente: probablemente haya varios alumnos con asma en tu grupo. Algunos habrán tenido crisis graves o ingresos. Si hablas del humo del tabaco, hazlo sin culpabilizar a las familias.

Un apunte sobre el libro

El título del libro es *Uriel y los ladrones **de** aire*. La nota final del autor aclara algo importante: **el inhalador de rescate calma una crisis, pero la base del tratamiento es la medicación de control diaria** (el «escudo») y evitar los desencadenantes. Y el inhalador, de rescate o de control, se usa siempre con cámara.

La idea central de esta guía

Lo que el cuento enseña

Que el asma se entiende (los ladrones aprietan los tubos) y se controla (escudo diario, cerrar puertas, rayo azul). Que el inhalador con cámara se usa con calma y buena técnica. Que se puede correr y jugar. Que explicar el asma al grupo ayuda.

Lo que conviene matizar

En el recreo, Uriel lo resuelve solo: **siempre debe avisar a un adulto**, que le acompañe y vigile si mejora. Tras la crisis, conviene **descansar** antes de volver a correr. La **cámara** también debe estar a mano, no solo el inhalador. Y el cuento no menciona dos desencadenantes muy frecuentes en la infancia: los **catarros** y el **ejercicio**.

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

2. Objetivos didácticos

Al terminar la sesión, se espera que el alumnado:

- **Explique**, con sus palabras, qué les pasa a los bronquios en el asma.
- **Reconozca** señales de que a alguien le cuesta respirar y sepa que hay que **avisar a un adulto**.
- **Identifique** desencadenantes comunes (humo, polvo, polen, animales, frío, catarros, ejercicio).
- 6-8 **Describa** los pasos básicos del uso del inhalador con cámara y la diferencia entre «escudo» y «rescate».
- 4-5 **Practique** la respiración lenta y consciente a través del juego.
- **Muestre** respeto y apoyo hacia los compañeros con asma, sin burlas ni miedo.

3. Antes de leer

unos 10 minutos

El viaje del aire

Todos con la mano en la barriga y en el pecho: tomamos aire por la nariz y lo soltamos despacio. *¿Adónde va el aire? ¿Qué parte se mueve?* Enseña un dibujo de los pulmones como un árbol al revés: el tronco es la tráquea y las ramas, los bronquios.

Preguntas para activar conocimientos

- 4-5 ¿Para qué sirve respirar?
- 4-5 ¿Qué pasa cuando corremos mucho?
- 6-8 ¿Sabéis qué es el asma? ¿Conocéis a alguien que use inhalador?
- 6-8 ¿Qué cosas del aire pueden molestar a los pulmones?

Lectura de la portada

Enseña la portada: *¿Qué lleva Uriel en la mano? ¿Quiénes son esas nubes con cara? ¿Por qué salen volando?* Lee el título: ¿qué robarán los «ladrones de aire»?

> **Consejo de lectura**
>
> Cuando aparezcan los ladrones, apretad los puños como ellos. Cuando llegue el rayo azul, abrid los brazos y respirad hondo todos juntos. Leed despacio la página de la cámara: es la más importante.

4. Durante la lectura

unos 15 minutos

Las etiquetas indican a qué edades se dirige cada pregunta: 4-5 6-8 todas .



1 · «Me llamo Uriel. Tengo asma. Y tengo un superpoder»

todas ¿Cómo se siente Uriel? ¿Cuál creéis que es su superpoder?

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



2 · «Cada mañana, aunque me sienta bien, uso mi escudo»

4-5 ¿Quién le ayuda?

6-8 ¿Por qué lo usa aunque se encuentre bien? ¿Qué hay en el vaso del baño y para qué servirá?



3 · «El polvo, el humo, el pelo de las mascotas, el polen y el frío pueden abrirles la puerta a los ladrones»

todas ¿Qué cosas veis en los dibujos? ¿Cómo cierra la familia la puerta a los ladrones?



4 · «Los ladrones de aire se cuelan en mis pulmones y aprietan fuerte»

4-5 ¿Qué hacen los ladrones?

6-8 Si el tubo se aprieta, ¿qué le pasa al aire?



5 · «A veces, en el recreo, los ladrones aparecen. Y yo sé exactamente qué hacer»

todas ¿Qué haríais si un amigo no pudiera respirar bien en el recreo? ¿A quién avisaríais?



6 · «—¿Qué es eso? —preguntó Dani. Uriel sonrió. —Mi superpoder»

todas ¿Qué tiene Uriel en la mano? ¿Por qué sonríe?



7 · «El inhalador va en la cámara. La cámara va a la boca. Respiro despacio, varias veces»

4-5 ¿Qué pasos sigue Uriel?

6-8 ¿Por qué creéis que usa la cámara? ¿Por qué respira despacio?



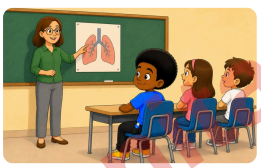
8 · «¡El rayo azul! Los ladrones salen volando. ¡El aire vuelve!»

todas ¿Qué le pasa al tubo? ¿Cómo se siente ahora Uriel?



9 · «El inhalador va en mi bolsillo. Como las llaves. Como el recreo. Es parte de mí»

6-8 ¿Por qué es importante llevarlo siempre encima? ¿Qué más necesita tener a mano?



10 · «La profe Ana explicó el asma a toda la clase. Uriel escuchó muy orgulloso»

todas ¿Por qué está orgulloso? ¿Qué le preguntaríais a la profe Ana?

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

5. Después de leer

de 20 a 30 minutos o una secuencia de tres sesiones

Propuesta de secuencia didáctica

Sesión 1 · El aire

- El viaje del aire.
- Lectura del cuento.
- Fichas 1 y 2 (peques) o 7 (mayores).

Foco: pulmones y bronquios.

Sesión 2 · Los ladrones

- La casa de Uriel (ficha 3).
- Inspector del aire (ficha 8, para casa).
- Mis tres zonas (ficha 6).

Foco: desencadenantes y señales.

Sesión 3 · Superhéroes

- Juegos de soplar (ficha 4).
- Teatro en el recreo (ficha 11).
- Antifaz y dominó (fichas 9 y 10).

Foco: actuar y apoyar.

Cinco claves del asma en el colegio

Plan

Plan de acción del niño por escrito, conocido por el equipo docente.

A mano

Inhalador de rescate y cámara siempre accesibles, también fuera del aula.

Ejercicio

Calentamiento progresivo y, si su médico lo indica, rescate antes del ejercicio.

Ambiente

Aula ventilada, sin humo, con poco polvo y cuidado con el polen.

Aviso

Si hay síntomas, avisar al adulto y a la familia. Registrar el uso del rescate.

Situaciones del día a día

Situación	Qué hacer
Educación física	Puede y debe participar. Calentamiento de unos 10 minutos, pausas si lo necesita y el rescate cerca. No hacer ejercicio durante una crisis. Si le cuesta respirar al hacer deporte con frecuencia, informar a la familia.
Recreo y excursiones	El inhalador y la cámara van con el niño o con el adulto responsable. Llevar una copia del plan de acción en las salidas.
Aula	Ventilar, limpiar el polvo en húmedo, evitar ambientadores, humos y sprays. Cuidado con mascotas en clase y con plantas que polinizan.
Épocas de riesgo	Tras la vuelta de vacaciones y en invierno aumentan las crisis por los catarros: lavado de manos y atención a la tos. En primavera, al polen.
Uso del rescate	Anotar cuándo lo ha necesitado y avisar a la familia: si lo usa a menudo, su asma puede no estar bien controlada.

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

⚠ Si un alumno tiene una crisis en clase

1 · Calma
Detener la actividad. Sentarlo, ligeramente inclinado hacia delante. Aflojar la ropa. Hablarle con tranquilidad.

2 · Rescate
Inhalador con cámara según su plan de acción. Muchos planes indican 2-4 pulsaciones, que pueden repetirse cada 20 minutos.

3 · Acompañar
No dejarlo solo. Avisar a la familia. Vigilar si mejora.

4 · 112
Si le cuesta hablar, se le marcan las costillas, tiene los labios morados, está muy cansado o no mejora.

☆ El túnel de los ladrones 4-5

Con los brazos, dos filas de niños forman un «bronquio». Unos niños hacen de aire y pasan por el túnel. Los «ladrones» se meten y lo estrechan: ¡el aire pasa despacio! Llega el «rayo azul» y el túnel se vuelve a abrir.

♡ Campaña «Aire limpio» 6-8

En grupos, diseñad carteles para el colegio con ideas para cuidar el aire: ventilar, no fumar cerca de los niños, lavarse las manos en época de catarros. Colgadlos en los pasillos.

? Mitos y realidades para desmontar

MITO «Con asma no se puede hacer deporte».
REALIDAD Con el asma controlada, se puede practicar deporte, incluso de alto nivel.

MITO «El inhalador engancha».
REALIDAD No crea adicción. Necesitarlo mucho indica que el asma no está controlada.

MITO «Los corticoides inhalados son peligrosos».
REALIDAD A las dosis habituales son seguros y evitan crisis. Su médico ajusta la dosis.

MITO «Si ya está bien, puede dejar el escudo».
REALIDAD La medicación de control no se deja sin consultarlo.

MITO «La cámara es solo para bebés».
REALIDAD Se recomienda a cualquier edad con este tipo de inhalador.

MITO «El asma se contagia».
REALIDAD No se contagia. Lo que sí se contagian son los catarros que la empeoran.

AB 6. Vocabulario clave

Para cada término hay una explicación para ti y, debajo, *una forma de decirlo al alumnado*.

Asma

Enfermedad crónica en la que los bronquios se inflaman y se estrechan con facilidad. Se controla con tratamiento y evitando lo que la desencadena.

En el aula: *«Unos tubos del aire que se enfadan fácilmente».*

Bronquios

Tubos que llevan el aire desde la tráquea hasta los pulmones, ramificándose como un árbol.

En el aula: *«Los caminos del aire dentro del pecho».*

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

Crisis de asma

Empeoramiento de los síntomas: tos, pitos, pecho apretado, dificultad para respirar. Puede ser leve o grave.

En el aula: *«Cuando los ladrones aprietan fuerte».*

Pitos (sibilancias)

Sonido agudo al respirar que se produce cuando el aire pasa por bronquios estrechos.

En el aula: *«El silbido de los ladrones».*

Desencadenante

Algo que provoca o empeora el asma: catarros, ejercicio, humo, polvo, pólenes, animales, frío, emociones intensas...

En el aula: *«Las puertas por las que entran los ladrones».*

Medicación de control

Tratamiento diario (por ejemplo, un corticoide inhalado) que reduce la inflamación y previene las crisis, aunque el niño esté bien.

En el aula: *«El escudo de cada mañana».*

Medicación de rescate

Broncodilatador de acción rápida que abre los bronquios en minutos. Se usa según el plan de acción.

En el aula: *«El superpoder, el rayo azul».*

Cámara espaciadora

Tubo que se acopla al inhalador para que el medicamento llegue mejor a los pulmones. Se recomienda a cualquier edad con este tipo de inhalador.

En el aula: *«La nave que lleva el superpoder hasta los pulmones».*

7. Gestión emocional en el aula

La nota del autor lo explica: **el miedo del asma casi nunca es miedo al inhalador, sino a la sensación de quedarse sin aire**, una opresión repentina que no se puede controlar. Cuando el niño tiene una explicación, un plan y un poco de imaginación, ese miedo se hace mucho más pequeño.

☆ De 4 a 5 años

Les cuesta explicar lo que sienten: pueden decir «me duele la tripa» o «estoy cansado» cuando les cuesta respirar. Dependen del adulto para el tratamiento. Una crisis les asusta mucho: necesitan calma, contacto y frases cortas. La metáfora de los ladrones y el rayo les da control.

☆ De 6 a 8 años

Pueden reconocer los síntomas, avisar y colaborar con la técnica. Algunos esconden los síntomas o evitan usar el inhalador delante de otros por vergüenza, o dejan de jugar por miedo. Les ayuda que el grupo lo vea con naturalidad, como Dani: «mola mucho».

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

Si hay un alumno con asma en clase

- Acuerda con la familia qué quieren compartir con el grupo.
- Pacta con él una señal para avisarte con discreción.
- Ofrécele un sitio tranquilo para usar el inhalador, sin apartarlo.
- Tras una crisis, habla con él de cómo se sintió y refuerza lo que hizo bien.
- No lo excluyas del juego ni del deporte «por si acaso».

Preguntas difíciles

«¿Uriel se puede ahogar?»: «Cuando los ladrones aprietan fuerte cuesta respirar, por eso tiene su medicina y los mayores sabemos qué hacer». *«¿Yo también puedo usar su inhalador?»*: «No. Cada medicina es solo para quien la necesita». *«¿Se le curará?»*: «Muchos niños mejoran al crecer. Con su escudo, puede hacer vida normal».

Frases que ayudan

- «Estoy contigo. Vamos a respirar despacio juntos».
- «Has hecho muy bien en avisarme».
- «Tu inhalador es tu superpoder».

Frases que conviene evitar

- «Tranquilízate, que no es nada».
- «Mejor no juegues, que te dará asma».
- «¿Otra vez el inhalador?».

8. Conexión curricular

opcional

Etapa	Áreas y contenidos relacionados
Educación Infantil	**Crecimiento en Armonía:** el cuerpo y la respiración, hábitos de salud, pedir ayuda, emociones (miedo, orgullo). **Descubrimiento y Exploración del Entorno:** el aire, el tiempo (frío, polen), números (une los puntos). **Comunicación y Representación de la Realidad:** dramatización, expresión plástica (huellas, antifaz).
Educación Primaria (1.º y 2.º)	**Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural:** el cuerpo humano y la respiración, la salud, el aire y la contaminación, experimentación. **Lengua Castellana y Literatura:** texto teatral, lectura de instrucciones (mini libro), vocabulario. **Educación Física:** calentamiento, respiración, actividad física con asma. **Educación en Valores Cívicos y Éticos:** empatía, ayuda, aire limpio.

La educación para la salud es un elemento transversal de la LOMLOE. Competencias clave relacionadas: personal, social y de aprender a aprender; STEM; en comunicación lingüística; y ciudadana.

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

9. Cuándo pedir ayuda

⚠ **Avisa a la familia, y a la enfermera escolar si la hay, si observas:**

- Tos frecuente, pitos o cansancio al hacer ejercicio.
- Necesidad de usar el rescate a menudo en horario escolar.
- Tos o cansancio que hacen pensar que duerme mal por la noche.
- Un alumno que evita el deporte o el recreo por miedo.
- Faltas frecuentes por el asma o por catarros que se complican.
- Burlas por el inhalador, o un niño que esconde sus síntomas.

Llama al **112** si le cuesta mucho hablar o andar, se le hunden las costillas al respirar, tiene los labios o las uñas morados, está muy cansado o adormilado, o no mejora con la medicación de rescate.



«El asma es parte de mí. Y el inhalador también. Y eso está muy bien».

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