Cuaderno de actividades

Uriel y los ladrones de aire





Este cuaderno es de la superheroína o el superhéroe:

_____

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 *Uriel y los ladrones de aire*. Uriel tiene asma: cada mañana usa su «escudo» (la medicación de control) y, cuando los «ladrones de aire» aprietan sus bronquios, usa su «superpoder» (el inhalador de rescate con cámara).

Tres mensajes que no deben faltar

- **Si el aire no pasa bien, se avisa a un adulto.** Uriel sabe qué hacer, pero siempre con un adulto cerca que le acompañe.
- **El inhalador se usa con cámara** y siguiendo el plan que ha dado su médico o enfermera. No es un juguete y no se comparte.
- **Con asma se puede jugar y correr.** Tomar el tratamiento cada día y evitar lo que abre la puerta a los ladrones ayuda mucho.

Ideas para usarlo bien

- Si hay niños con asma en el grupo, pedid permiso a sus familias antes de hablar de su caso. Pueden ser «expertos» si lo desean.
- Las fichas 4 y 7 incluyen juegos de respiración: se hacen sin forzar, y se paran si aparece tos, pitos o mareo. Un niño con síntomas no participa ese día.
- Las fichas 5, 9 y 10 se recortan. Para la 5 (mini libro) hay instrucciones de plegado en la página.

Actividades

1 Une los puntos — Peques · 4-5 años

2 Pulmones de huellas — Peques · 4-5 años

3 La casa de Uriel — Peques · 4-5 años

4 Juegos de soplar — Peques · 4-5 años

5 El manual del rayo azul — Mayores · 6-8 años

6 Mis tres zonas — Mayores · 6-8 años

7 El experimento de la pajita — Mayores · 6-8 años

8 Inspector del aire — Mayores · 6-8 años

9 Mi antifaz de superhéroe — Para todos

10 Dominó del aire — Para todos

11 Teatro en el recreo — Para todos

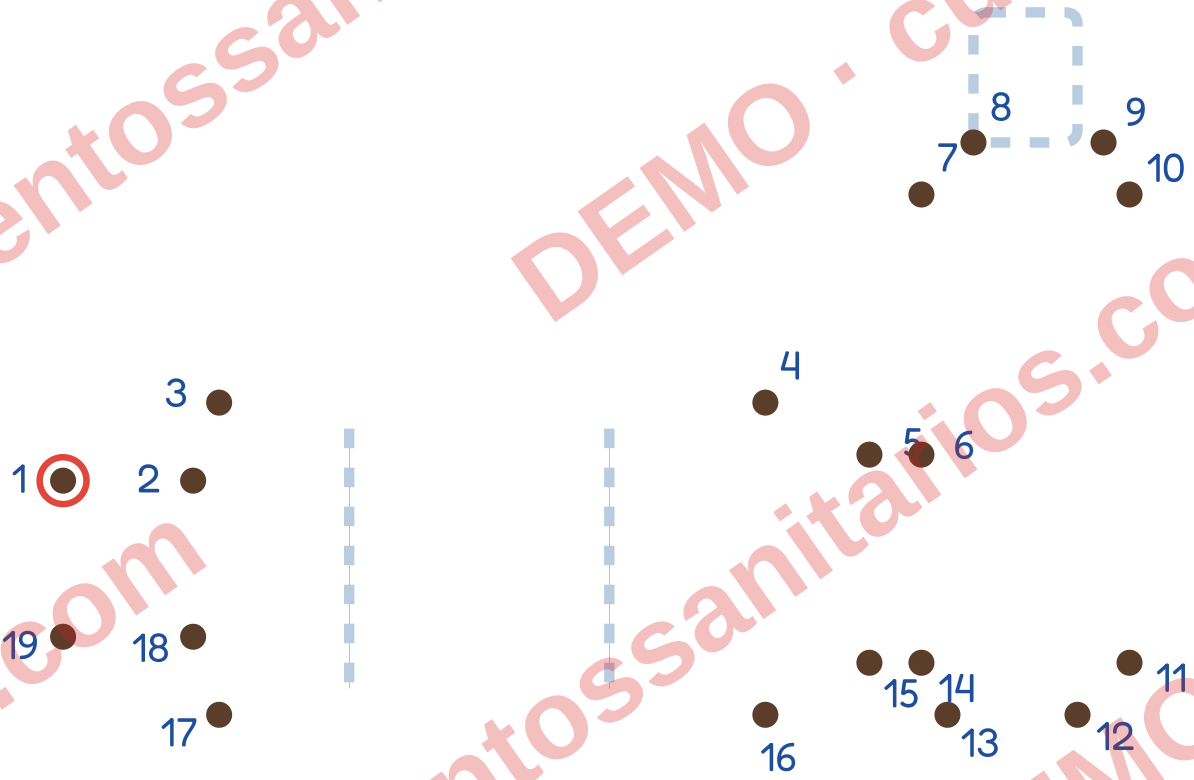
12 Colorea la aventura — Para todos

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

1 Une los puntos

Peques · 4-5 años

¿Qué usa Uriel para que su superpoder llegue bien a los pulmones?



Empieza en el **1** y sigue los números hasta volver al principio. ¿Qué ha aparecido? ¡Coloréalo de azul!





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

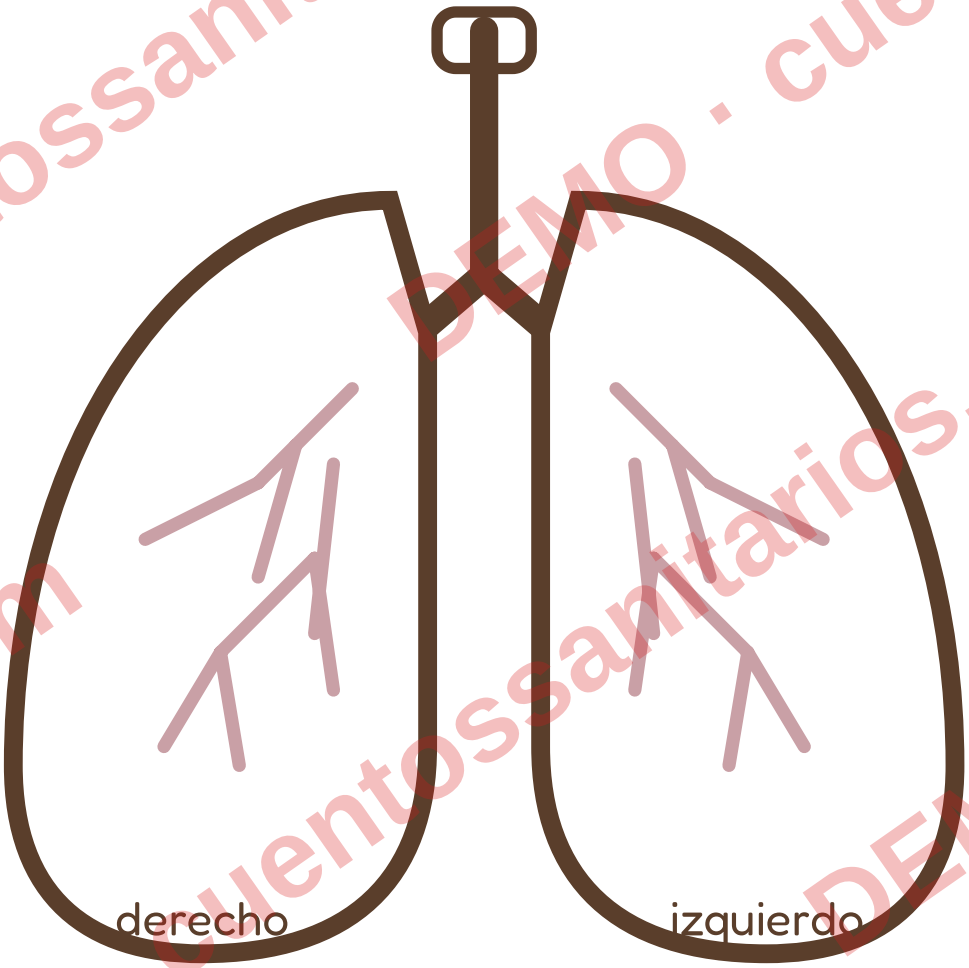
Para acompañar: contad juntos en voz alta. Después, si tenéis una cámara espaciadora en casa o en clase, comparadla con el dibujo: ¿dónde va el inhalador? ¿Por dónde se respira?

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

2 Pulmones de huellas

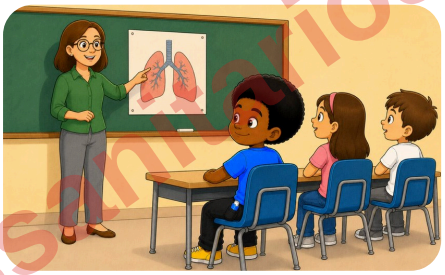
Peques · 4-5 años

Pinta con tus dedos los pulmones de Uriel.



Cómo se hace

Moja la yema del dedo en pintura rosa o roja y llena los pulmones de huellas, al final de cada ramita. Esas bolsitas son los **alvéolos**: allí llega el aire que respiramos. Cuando esté seco, dibuja un rayo azul al lado.



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

Para acompañar: poned las manos en el pecho y respirad despacio: ¿notáis cómo se llenan los pulmones? Los tubos de las ramitas son los bronquios, los que aprietan los «ladrones de aire».

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

3 La casa de Uriel

Peques · 4-5 años

Colorea el marco de cada puerta: de rojo o de verde.



Por aquí entran los ladrones

Esto ayuda a Uriel



«El polvo, el humo, el pelo de las mascotas, el polen y el frío pueden abrirles la puerta a los ladrones. Por eso, en casa, se la cerramos».

Para acompañar: cada niño con asma tiene sus propios «ladrones»: a algunos les afectan las mascotas y a otros no. Los catarros y el ejercicio también pueden abrir la puerta.

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

4 Juegos de soplar

Peques · 4-5 años

Tres juegos para aprender a respirar despacio.




1 · Huele la flor, sopla la vela

Imagina que hueles una flor: toma aire despacio por la nariz. Ahora sopla una vela muy despacito, para que la llama solo se mueva. Repite 5 veces con la mano en la barriga: ¡se hincha como un globo!




2 · Fútbol de soplo

Haz una bolita de papel. Recorta la portería de abajo y ponla en la mesa. Por turnos, soplad con una pajita para meter la bolita en la portería. ¡Sin tocarla con las manos!



3 · La pluma voladora

Tumbados boca arriba, poned una pluma o un trocito de papel sobre la barriga. Respirad despacio y mirad cómo sube y baja. ¿Quién consigue moverla más suave?



Portería para recortar





Si aparece tos, pitos, mareo o cuesta respirar, paramos y avisamos a un adulto. Estos juegos no son un tratamiento.



Para acompañar: respirar despacio ayuda a calmarse y a conocer el propio cuerpo. En una crisis, lo que funciona es la medicación del plan de acción, no los juegos.

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

5 El manual del rayo azul

Mayores · 6-8 años

1 Agita el inhalador.
Quita la tapa.



2 Ponlo en la cámara.
Bien encajado.



3 Echa el aire despacio.
Como si soplaras una vela.



4 Boquilla en la boca, labios bien cerrados.



5 Pulsa UNA vez.
Una pulsación cada vez.



6 Respira despacio varias veces por la cámara.
Como dice tu plan. Si necesitas otra, repite.



Tapa el inhalador. Si es tu escudo, enjuágate la boca.
¿No mejoras? ¡Avisa a un adulto!



El manual del rayo azul



de: _____

Cómo se hace: 1) Recorta el rectángulo. 2) Dóblalo por la mitad a lo largo y vuelve a abrirlo; dóblalo luego en cuatro partes a lo ancho. 3) Con ayuda, corta la **línea roja**. 4) Dobla por la mitad a lo largo, empuja hacia el centro y pliega las páginas. ¡Ya tienes tu mini libro!

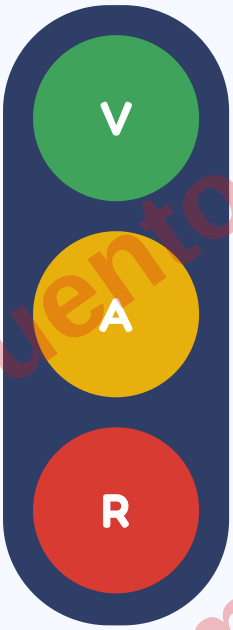
Para acompañar: cada niño sigue la técnica y las dosis que le han indicado. Los mayores de 6 años pueden tomar el aire lento y aguantarlo unos segundos; los pequeños respiran tranquilos varias veces por la cámara.

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

6 Mis tres zonas

Mayores · 6-8 años

Como un semáforo: ¿cómo están hoy mis pulmones?



Zona verde · Estoy bien
Respiro sin problema, juego y duermo bien.
→ Sigo con mi escudo de cada día.

Zona amarilla · Los ladrones aprietan
Tos, pitos, pecho apretado, me canso al correr.
→ Paro, **aviso a un adulto** y uso mi rescate como dice mi plan.

Zona roja · ¡Emergencia!
Me cuesta mucho hablar o andar, se me marcan las costillas, labios morados o el rescate no funciona.
→ Un adulto llama al **112** y sigue el plan.

¿En qué zona está?

Escribe V, A o R en cada círculo (o coloréalo).

- ◯ Me siento bien, corro y juego.
- ◯ Tengo tos y oigo pitos en el pecho.
- ◯ Me cuesta hablar y los labios se ven morados.
- ◯ Esta mañana usé mi escudo y estoy genial.
- ◯ Después de correr noto el pecho apretado.
- ◯ He usado mi rescate y no mejoro nada.



«Por eso a veces el aire no pasa bien. **Pero yo tengo la solución**».

Para acompañar: muchos niños con asma tienen un plan de acción escrito por su médico con estas tres zonas. Pedid a la familia una copia para el colegio.

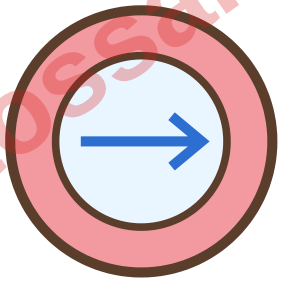
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

7 El experimento de la pajita

Mayores · 6-8 años

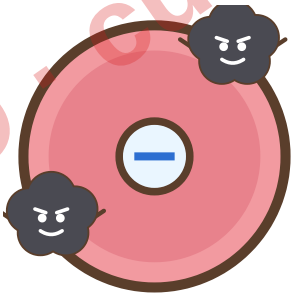
¿Qué pasa cuando los tubos del aire se hacen estrechos?

Bronquio tranquilo



El tubo está ancho: el aire pasa fácil.

Bronquio apretado



Los ladrones aprietan, la pared se hincha y el aire pasa mal.

Experimento

Necesitas: una pajita ancha y una pajita fina (de las de café). Solo si hoy te encuentras bien.

1. Pon la pajita ancha en la boca y respira tranquilo por ella durante 10 segundos (un adulto cuenta).
2. Descansa. Ahora hazlo con la pajita fina.
3. Si te sientes raro o mareado, para enseguida.

Pajita	¿Cómo me sentí? (rodea)	¿Me costó que pasara el aire?
Ancha		Sí · Un poco · No
Fina		Sí · Un poco · No

¿Qué crees que siente Uriel cuando los ladrones aprietan?

_____

¿Qué hace el rayo azul con los tubos?

_____

Para acompañar: el experimento ayuda a entender, con empatía, lo que siente un compañero en una crisis. No debe hacerse de forma prolongada ni en niños con síntomas ese día.

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

8 Inspector del aire

Mayores · 6-8 años

Revisa tu casa con un adulto. ¿Cerramos la puerta a los ladrones?



¿La casa y el coche están **libres de humo** de tabaco?
El humo es de los peores ladrones, incluso para quien no fuma.

☐ Sí ☐ No



¿Se **ventila** la casa cada día?
Unos minutos bastan. En días de mucho polen, mejor a primera o última hora.

☐ Sí ☐ No



¿El polvo se limpia con un **paño húmedo** y sin que el niño esté delante?
Así el polvo no se levanta.

☐ Sí ☐ No



¿Los **peluches** de la cama se lavan a menudo?
Los ácaros viven en tejidos y peluches.

☐ Sí ☐ No



¿Las **mascotas** duermen fuera de la habitación?
Solo importa si al niño le afecta el pelo de animales.

☐ Sí ☐ No



¿Hay **humedad o moho** en alguna pared?
El moho también puede abrir la puerta a los ladrones.

☐ Sí ☐ No



¿El **escudo** se toma cada día, aunque me encuentre bien?
Como Uriel: «aunque me sienta bien, uso mi escudo».

☐ Sí ☐ No

Mi plan de inspector

Una cosa que podemos cambiar en casa para cerrar la puerta a los ladrones:

_____

_____

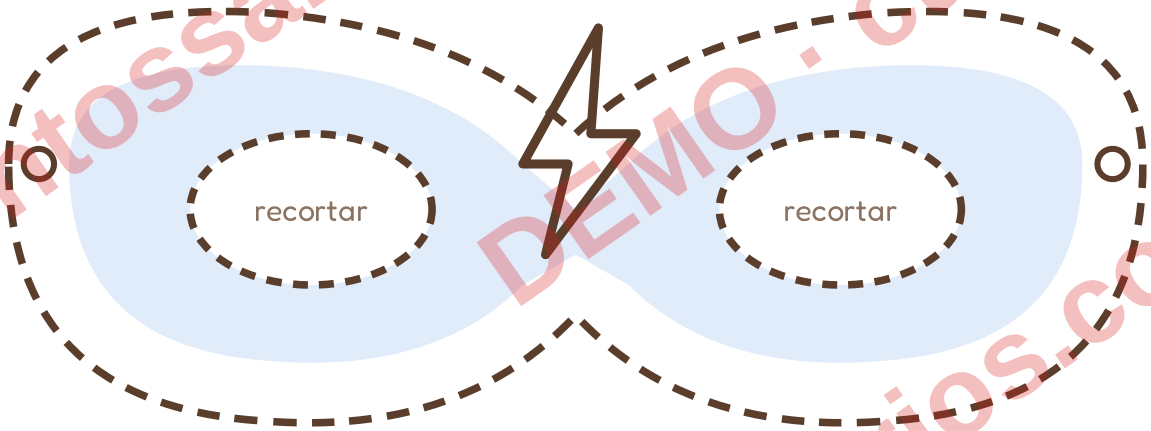
Para acompañar: hacedlo en familia y sin culpas: cada pequeño cambio cuenta. Si en casa se fuma, el profesional sanitario puede ayudar a dejarlo.

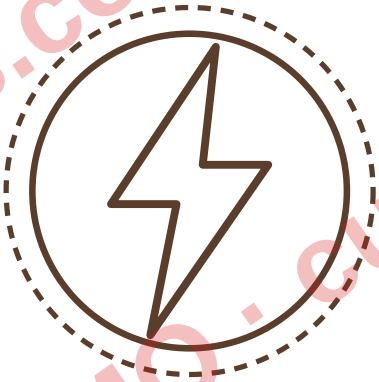
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

9 Mi antifaz de superhéroe

Para todos

Recorta y ponte tu antifaz del rayo azul.





Mi insignia

Cómo se hace

1. Colorea el antifaz y la insignia (¡el rayo, amarillo!). 2. Recorta por las líneas de puntos, también los ojos (con ayuda). 3. Haz dos agujeritos en los círculos de los lados y pasa una goma. 4. Pega la insignia en tu camiseta con cinta adhesiva.

¿Cuál es tu superpoder?

Uriel dice que su inhalador es su superpoder. Todos tenemos algo que nos ayuda a sentirnos fuertes. ¿Qué es lo tuyo?

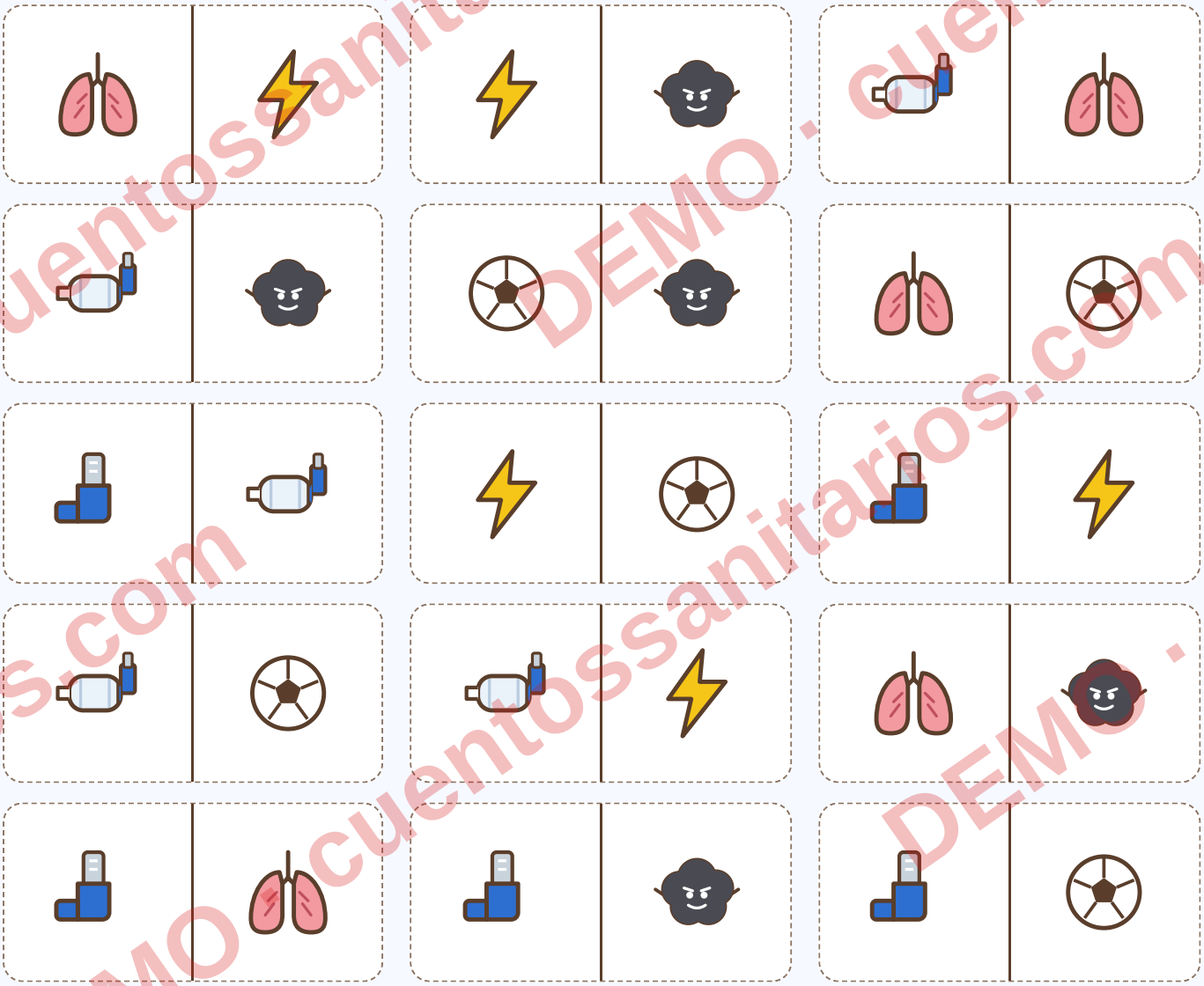
Para acompañar: un disfraz ayuda a los niños a vivir su tratamiento como algo que les da fuerza. Todos pueden ser superhéroes, tengan o no asma.

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

10 Dominó del aire

Para todos

Un dominó con los dibujos del cuento.



Cómo se juega

Recorta las 15 fichas y repártelas entre 2 o 3 jugadores. Por turnos, pon una ficha que tenga el mismo dibujo que uno de los extremos de la fila. Cada vez que juntes dos dibujos, di su nombre y para qué sirven. Si no puedes poner ficha, pasas. ¡Gana quien se quede antes sin fichas!

Para acompañar: con los pequeños, jugad con las fichas bocarriba y ayudad a buscar las parejas. Con los mayores, añadid una regla: quien junte dos ladrones... ¡tiene que decir un «ladrón» de verdad (humo, polvo, polen...)!

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

11 Teatro en el recreo

Para todos

Representad esta escena en clase.

Personajes


Uriel


Dani


Profe Ana


Ladrones


Narrador/a

NARRADOR/A: Es la hora del recreo. Uriel juega al fútbol con sus amigos.

LADRONES: *(frotándose las manos)* ¡Je, je! Vamos a apretar los tubos del aire...

URIEL: *(se para y tose)* Uf... El aire no pasa bien.

DANI: ¿Estás bien, Uriel?

URIEL: Los ladrones de aire están apretando. ¡Voy a avisar a la profe!

PROFE ANA: Muy bien, Uriel. Siéntate aquí tranquilo. ¿Dónde está tu superpoder?

URIEL: ¡En mi bolsillo! *(saca el inhalador y la cámara)* Agito, lo pongo en la cámara, pulso una vez y respiro despacio.

LADRONES: ¡Oh, no! ¡El rayo azul! *(salen corriendo)*

DANI: ¡Mola mucho!

URIEL: Ya respiro mejor. Descanso un poquito y vuelvo a jugar.

PROFE ANA: Y si no mejoras, avisamos enseguida a tu familia o llamamos al 112.

TODOS: ¡El asma es parte de Uriel... y eso está muy bien!

Atrezo

Un balón, una silla, el antifaz de la ficha 9, nubes de papel negro para los ladrones y un inhalador y una cámara de juguete (¡nunca uno de verdad!).

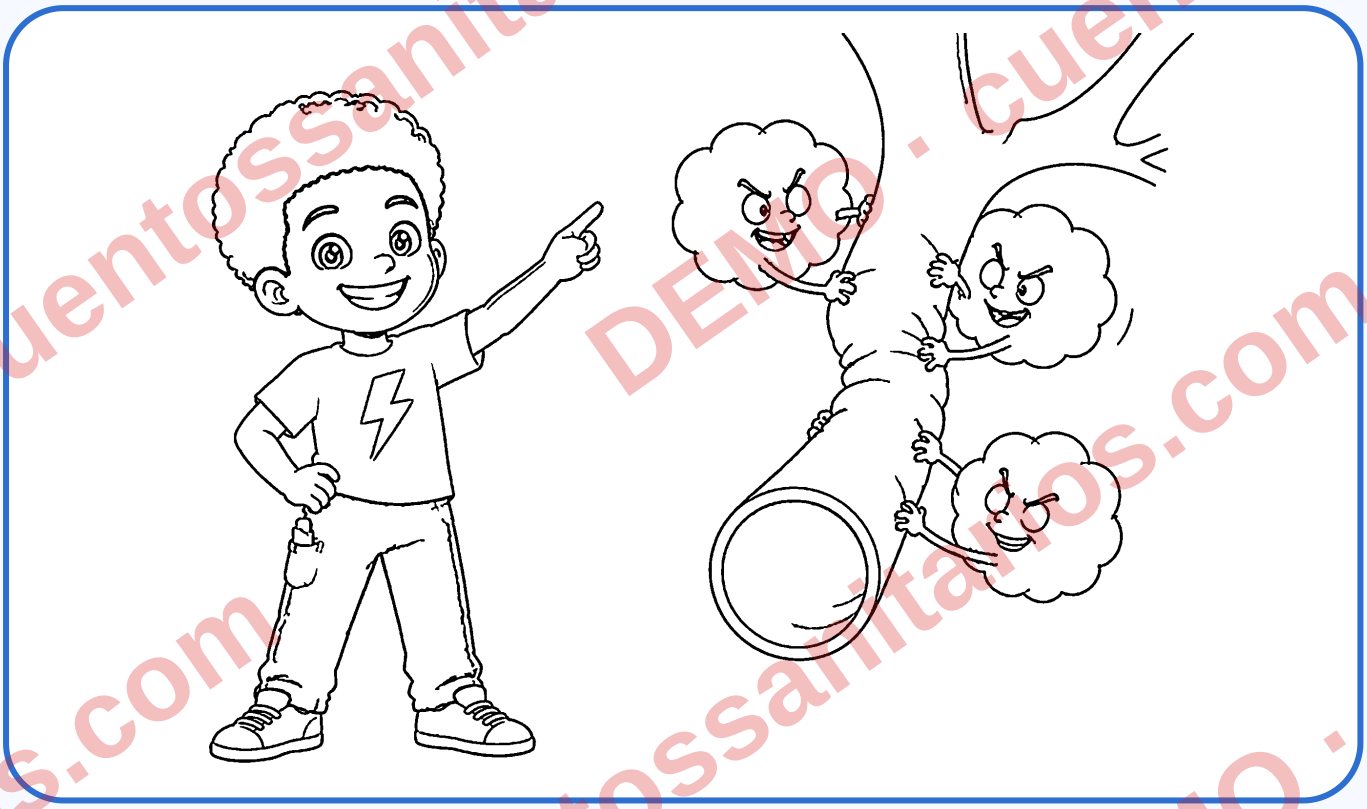
Para acompañar: los pequeños pueden hacer de ladrones y los mayores leer los textos. Al terminar, preguntad: ¿qué hizo bien Uriel? ¿Qué haríais vosotros si un amigo no pudiera respirar bien?

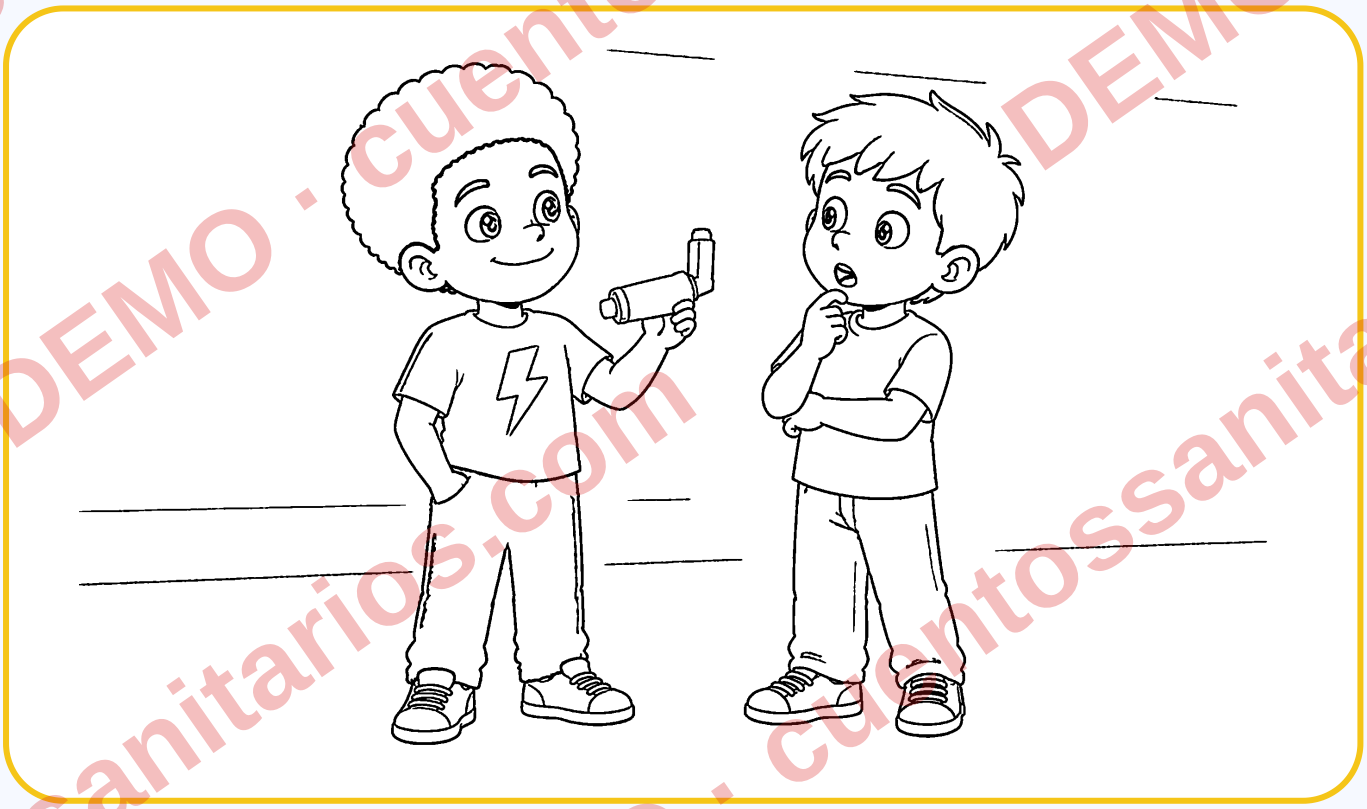
MUESTRA GRATUITA · DEMO NO VÁLIDA PARA USO · cuentossanitarios.com

12 Colorea la aventura

Para todos

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





Pista: Uriel lleva una camiseta azul con un rayo amarillo, pantalón negro y zapatillas amarillas. Los ladrones son nubes grises oscuras.

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

Soluciones y orientaciones

Para el adulto

1 · Une los puntos

Aparece una **cámara espaciadora con el inhalador** encajado. Por la boquilla (a la izquierda) se respira.

3 · La casa de Uriel

Rojo: humo, pelo de mascotas, polvo, polen y aire muy frío. **Verde:** mi escudo (medicación), bufanda si hace frío y manos limpias (evitan catarros, que también desencadenan crisis).

6 · Mis tres zonas

V · A · R · V · A · R.

7 · El experimento

Por la pajita fina cuesta más que pase el aire: es parecido a lo que ocurre en una crisis. El «rayo azul» (broncodilatador) relaja los músculos y abre los tubos.

Para las personas adultas que cuidan

- Cada niño con asma debería tener un **plan de acción por escrito**, y el colegio, una copia. La medicación de rescate y la cámara deben estar siempre accesibles, también en excursiones y educación física.
- Ante una crisis: mantener la calma, sentar al niño ligeramente inclinado hacia delante, aflojar la ropa y administrar el rescate con cámara **según su plan**. No dejarlo solo.
- Llamar al **112** si le cuesta hablar, se le marcan las costillas, tiene los labios morados, está muy cansado o adormilado, o no mejora con el rescate.
- Necesitar el rescate con frecuencia es señal de que el asma no está bien controlada: conviene consultar.

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