Cuentos Sanitarios

GUÍA DEL PROFESORADO

Inés y el guardián del sueño

Un cuento sobre la anestesia, el sueño profundo y la persona que vela mientras tú no estás



De 4 a 8 años | 1 a 3 sesiones | Anestesia

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	*Inés y el guardián del sueño*. Escrito e ilustrado por Lorenzo Bergua Salas. Subtítulo: *Anestesia · Sueño profundo*.
Edad recomendada	De 4 a 8 años, como indica la contracubierta (segundo ciclo de Infantil y primer ciclo de Primaria). Inés aparenta unos 6 años.
Tema	**Entender la anestesia y confiar en quien cuida mientras dormimos.** Inés tiene que operarse: «algo pequeño, pero había que arreglarlo por dentro». La médica le presenta a Blanca, «la guardiana del sueño», que la visita antes del día de la operación y responde a todas sus preguntas: «Voy a darte un sueño muy especial... No vas a sentir nada. No vas a recordar nada. Y yo voy a estar contigo todo el tiempo». El día llega: pijama de quirófano, beso de los papás en la puerta, mascarilla que «huele a fresa» y cuenta atrás. El sueño es «como flotar en algodón». Blanca vigila «su corazón, su respiración, todo» sin separarse. Los médicos operan. Inés se despierta en otra sala, un poco mareada: «Ya está. Y todo ha ido muy bien».
Valores	Confianza, valentía, comunicación, cuidado, gratitud a los profesionales.
Duración orientativa	Una sesión de 30-45 minutos o una secuencia de tres sesiones (ver sección 5).
Materiales	El cuento, el *Cuaderno de actividades*, peluches, vasos de plástico (mascarillas de juguete), gorros y batas de disfraz, una manta suave.
Sensibilidad	**Media.** Algún alumno puede estar pendiente de una operación, haber tenido una complicada o tener un familiar hospitalizado. Coordínate con la familia antes de trabajarlo.

Un apunte sobre el libro

El cuento explica la anestesia pediátrica con precisión y ternura: la **visita previa** de la anestesista, la **vigilancia continua** y el despertar en la **sala de reanimación**. Cada hospital tiene su forma de hacerlo: en algunos, un padre o una madre puede acompañar al niño hasta que se duerme o entrar pronto en la sala de despertar; unas veces el niño se duerme respirando por una mascarilla y otras con un medicamento por la vía. El cuento no menciona el **ayuno**, que es muy importante. Y no todos los niños se despiertan tranquilos: algunos lloran o están desorientados unos minutos, y eso también es normal.

La idea central de esta guía

Lo que el cuento enseña

Que la anestesia es un **sueño distinto**, en el que no se siente ni se recuerda nada. Que hay una persona cuyo **único trabajo es cuidar** al niño mientras duerme. Que conocer antes a los profesionales y **preguntar** da seguridad. Y que dormirse en el quirófano **no es perder el control**, sino confiar.

Lo que conviene matizar

Que **cada hospital** tiene sus rutinas. Que hay que respetar el **ayuno**. Que al despertar puede haber **mareo, sueño, algo de dolor o llanto**. Que no es lo mismo que el sueño de cada noche. Y que es normal **tener miedo** aunque todo esté bien preparado.

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

2. Objetivos didácticos

Al terminar la sesión, se espera que el alumnado:

- **Explique** con palabras sencillas qué es la anestesia y quién la cuida.
- 4-5 **Identifique** objetos del hospital y del quirófano (mascarilla, gorro, pulsera).
- 4-5 **Practique** técnicas de calma: respirar, contar hacia atrás, imaginar.
- 6-8 **Ordene** la secuencia de una operación, del antes al después.
- 6-8 **Formule** preguntas para resolver sus dudas.
- **Exprese** miedos y emociones relacionados con el hospital.
- **Muestre** empatía hacia compañeros que van a operarse.

3. Antes de leer

unos 10 minutos

Los guardianes

Pregunta: *¿Quién cuida de vosotros cuando dormís por la noche?* Hablad de los adultos que velan el sueño (familia, un peluche «guardián», la luz de la mesilla). Después, anuncia que vais a conocer a una guardiana muy especial que trabaja en el hospital.

Preguntas para activar conocimientos

- 4-5 ¿Qué hacemos cuando tenemos sueño?
- 4-5 ¿Habéis estado alguna vez en un hospital?
- 6-8 ¿Qué es una operación?
- 6-8 ¿Por qué creéis que en una operación hay que dormir?

Lectura de la portada

Enseña la portada: *¿Dónde está Inés? ¿Quién está a su lado? ¿Qué será «el guardián del sueño»?*

> **Consejo de lectura**
>
> Lee con voz calmada, casi de cuento para dormir. En la página de la cuenta atrás, invita al grupo a contar contigo: «Diez… nueve… ocho…». Si un alumno comenta una operación propia, escúchalo sin entrar en detalles que puedan asustar al resto.

4. Durante la lectura

unos 15 minutos

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



1 · «Inés tenía que operarse. Algo pequeño, pero había que arreglarlo por dentro»

- 4-5 ¿Con quién está Inés?
- 6-8 ¿Qué significa «arreglar por dentro»?

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



2 · «Para eso existe Blanca. Ella es la guardiana del sueño»

todas ¿Qué hará una guardiana del sueño?



3 · «Blanca fue a conocer a Inés antes del día de la operación. Le explicó todo con calma»

6-8 ¿Por qué es bueno conocerla antes?



4 · «No vas a sentir nada. No vas a recordar nada. Y yo voy a estar contigo todo el tiempo»

4-5 ¿Qué hay al lado de Blanca?

6-8 ¿En qué se parece y en qué no al sueño de cada noche?



5 · «Sus papás la acompañaron hasta la puerta, le dieron un beso»

todas ¿Cómo se siente Inés? ¿Y sus papás?



6 · «Túmbate aquí. Vamos a empezar tu viaje»

4-5 ¿Qué hay en la sala?



7 · «Respira normal. Huele a fresa»

todas ¿A qué te gustaría que oliera tu mascarilla?



8 · «Cuenta conmigo hacia atrás desde diez. No llegó a terminar»

4-5 ¡Contamos juntos!



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

6-8 ¿Por qué no sueña Inés?



10 · «Blanca no se movió de su lado ni un solo segundo. Vigilaba su corazón, su respiración, todo»

6-8 ¿Qué ves en la pantalla?



11 · «Poco a poco, el sueño se hizo más ligero. Inés, ya casi estás despertando»

todas ¿Qué oye Inés?

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



12 · «¿Ya está? ¿Ya pasó? Ya está. Y todo ha ido muy bien»

todas ¿Cómo se siente ahora Inés?

5. Después de leer

de 20 a 30 minutos o una secuencia de tres sesiones

Propuesta de secuencia didáctica

Sesión 1 · El hospital

- Los guardianes.
- Lectura del cuento.
- Fichas 1 (peques) o 5 (mayores).

Foco: conocer el proceso.

Sesión 2 · El sueño especial

- Mascarilla y cuenta atrás (fichas 2 y 3).
- ¿Qué vigila Blanca? (ficha 6).
- ¿Verdad o mito? (ficha 7).

Foco: la anestesia.

Sesión 3 · La calma

- Flotar en algodón (ficha 9).
- El osito se opera (ficha 4).
- Laberinto y medalla (fichas 10 y 11).

Foco: emociones y juego.

Cinco claves para hablar de operaciones en el aula

Verdad
Información sencilla y cierta, sin detalles que asusten.

Calma
Tono sereno; el miedo del adulto se contagia.

Preguntas
Todas valen; las que no sepamos, se apuntan.

Juego
Los peluches y el juego simbólico ayudan a ensayar.

Coordinación
Con la familia, que conoce lo que dijo el hospital.

Situaciones del día a día

Situación	Qué hacer
Un alumno va a operarse	Hablar con la familia sobre qué sabe el niño. Leer el cuento si lo desean. No dar detalles médicos que no correspondan.
Ausencia por la operación	Enviar un dibujo o una carta del grupo. Mantener el contacto de forma sencilla.
Vuelta al colegio	Seguir las indicaciones médicas sobre esfuerzo, educación física, heridas o apósitos. Adaptar el recreo si hace falta.
Miedos o preguntas del grupo	Responder con calma: «le han dormido con cuidado y ya está mejor».
Cambios de conducta tras la operación	Pesadillas, más apego o rabietas pueden aparecer unos días. Comentarlo con la familia si persisten.
Un familiar operado	Ofrecer un espacio para que el niño exprese su preocupación.

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

☆ El hospital de peluches 4-5

Montad un quirófano de juguete: una camilla, gorros, mascarillas de vaso y un «monitor» de cartón. Un niño es Blanca y explica cada paso al peluche antes de hacerlo. El peluche «se duerme» y «se despierta» en otra zona, donde le espera su familia.

♡ El diario de la calma 6-8

Durante una semana, practicad cada día una técnica de calma (respirar, contar hacia atrás, imaginar una nube). Cada alumno anota cuál le ayuda más. Lo podrán usar en cualquier situación que les preocupe.

? Mitos y realidades para desmontar

MITO «La anestesia es como dormir por la noche».
REALIDAD Es un sueño controlado por medicamentos y vigilado todo el tiempo.

MITO «Te puedes despertar a mitad de la operación».
REALIDAD El anestesiólogo ajusta el sueño en todo momento.

MITO «Durante la operación estás solo».
REALIDAD Hay un equipo, y alguien pendiente solo de ti.

MITO «Da igual comer antes».
REALIDAD El ayuno es muy importante para la seguridad.

MITO «Si tienes miedo, no eres valiente».
REALIDAD Tener miedo y afrontarlo es ser valiente.

MITO «Al despertar todo será exactamente igual que antes».
REALIDAD Puede haber sueño, mareo o algo de molestia unas horas.

AB 6. Vocabulario clave

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

Anestesia general

Estado controlado de sueño profundo producido por medicamentos, en el que no se siente dolor ni se recuerda la operación.

En el aula: *«Un sueño muy especial, más profundo que cualquier otro».*

Anestesiólogo/a

Médico especialista que prepara, administra y vigila la anestesia, y cuida al paciente durante y después de la operación.

En el aula: *«Como Blanca: la guardiana del sueño».*

Quirófano

Sala del hospital preparada para hacer operaciones.

En el aula: *«La sala donde los médicos arreglan lo que hay que arreglar».*

Ayuno

Periodo sin comer ni beber antes de la anestesia, para que el estómago esté vacío.

En el aula: *«Un ratito sin comer para que la tripa esté tranquila».*

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

Monitor

Aparato que muestra el latido del corazón, la respiración, el oxígeno y la tensión.

En el aula: *«La pantalla con la línea verde que cuenta cómo está tu cuerpo».*

Mascarilla

Pieza que se coloca sobre nariz y boca para respirar oxígeno o el gas anestésico.

En el aula: *«La mascarilla que olía a fresa».*

Sala de despertar (reanimación)

Lugar donde el paciente se despierta vigilado después de la operación.

En el aula: *«La sala donde Inés abrió los ojos».*

Consentimiento

Permiso que dan los padres, tras ser informados, para realizar la anestesia y la operación.

En el aula: *«Cuando los mayores dicen "sí" después de que se lo expliquen todo».*

7. Gestión emocional en el aula

La nota de salud emocional del libro lo expresa así: **el miedo de un niño ante la anestesia casi nunca es miedo al dolor, sino a la idea de perder el control**: dormirse sin saber qué pasa mientras tanto. Cuando le explicamos que ese sueño es distinto, sin imágenes y sin tiempo, y que alguien va a estar a su lado todo el rato, el miedo se convierte en confianza. Los niños afrontan mejor una cirugía cuando entienden que no van a estar solos ni un instante, aunque no puedan recordarlo después.

☆ De 4 a 5 años

Temen sobre todo separarse de su familia y lo desconocido (batas, mascarillas, luces). Pueden pensar que la operación es un castigo. Ayudan las explicaciones muy concretas, el juego con peluches, un objeto de casa y saber quién les esperará al despertar.

☆ De 6 a 8 años

Preguntan más: si dolerá, si se despertarán a mitad, qué les harán. Pueden preocuparse por su cuerpo y por las cicatrices. Ayudan las respuestas honestas, conocer la secuencia y tener un papel activo (preguntas, técnicas de calma).

Si un alumno tiene miedo a su operación

1 · Escucha
«¿Qué es lo que más te preocupa?».

2 · Valida
«Es normal sentir miedo antes de algo nuevo».

3 · Da recursos
Respirar, contar, imaginar la nube de algodón.

4 · Comunica
Pasa sus dudas a la familia para que las pregunte al equipo.

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

Cuando vuelve después de operarse

- Pregunta a la familia si hay restricciones de actividad.
- Cuida la zona operada en juegos y recreos.
- Puede estar más cansado o irritable unos días.
- Permite que cuente su experiencia si quiere.
- Refuerza su valentía sin compararlo con otros.

Preguntas difíciles

«¿Y si no se despierta?»: «La anestesista está a su lado para que se despierte cuando termine. Es su trabajo». *«¿Le cortan?»*: «Los médicos arreglan lo que hace falta mientras duerme y no siente nada». *«¿Por qué no pueden entrar sus papás?»*: «El quirófano es una sala especial; le esperan muy cerca». *«¿Me dolerá después?»*: «Puede molestar un poco, y los médicos tienen medicinas para eso».

Frases que ayudan

- «Alguien te cuidará todo el tiempo».
- «Puedes preguntar todo lo que quieras».
- «Cuando te despiertes, te estarán esperando».

Frases que conviene evitar

- «Te van a dormir como a los perros».
- «No es nada, no te enterarás de nada» (sin explicar).
- «Si no te portas bien, te operan».

8. Conexión curricular

opcional

Etapa	Áreas y contenidos relacionados
Educación Infantil (4 y 5 años)	**Crecimiento en Armonía:** emociones (miedo, calma), el descanso, confianza en los adultos, respiración y relajación. **Descubrimiento y Exploración del Entorno:** el hospital y sus profesionales, conteo descendente, secuencias temporales. **Comunicación y Representación de la Realidad:** juego simbólico, dramatización, dibujo.
Educación Primaria (1.º a 3.º) Transversales LOMLOE: educación para la salud y emocional.	**Conocimiento del Medio:** el cuerpo (corazón, pulmones, respiración), la salud y los servicios sanitarios, profesiones. **Lengua Castellana y Literatura:** secuenciación, preguntas, metáforas («guardiana del sueño», «flotar en algodón»). **Matemáticas:** series descendentes. **Educación Física:** relajación y respiración. **Educación en Valores:** empatía y cuidado de los compañeros.

9. Cuándo pedir ayuda

La mayoría de los niños afrontan bien una operación con preparación y apoyo. Algunos necesitan más ayuda antes o después.

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

⚠ **Comparte tu observación con la familia si un alumno, tras la operación:**

- Tiene pesadillas o miedos que duran semanas.
- No quiere separarse de su familia.
- Rechaza cualquier tema médico o se angustia mucho.
- Presenta regresiones (se hace pis, habla como un bebé).
- Está muy decaído o sin ganas de jugar.
- Se queja de dolor, fiebre o molestias en la herida.

⚠ **Avisa a la familia de inmediato y, si es grave, llama al 112 si:**

tras una operación reciente el alumno tiene fiebre alta, vómitos repetidos, mucho dolor, sangrado o enrojecimiento importante en la herida, dificultad para respirar, somnolencia excesiva o se encuentra muy mal.



«Ya está. Y todo ha ido muy bien».

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