

Cuaderno de actividades

Inés y el guardián del sueño



Este cuaderno es de:



Peques · 4-5 años



Mayores · 6-8 años



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

Y Peques · 4-5 años

2

Respira el olor a fresa

Y Peques · 4-5 años

3

Cuenta hacia atrás

Y Peques · 4-5 años

4

Mi osito también se opera

Y Peques · 4-5 años

5

El viaje de Inés

M Mayores · 6-8 años

6

¿Qué vigila Blanca?

M Mayores · 6-8 años

7

¿Verdad o mito?

M Mayores · 6-8 años

8

Mis preguntas para la guardiana

M 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





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



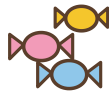
cuento



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.





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



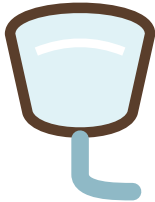
helado



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.





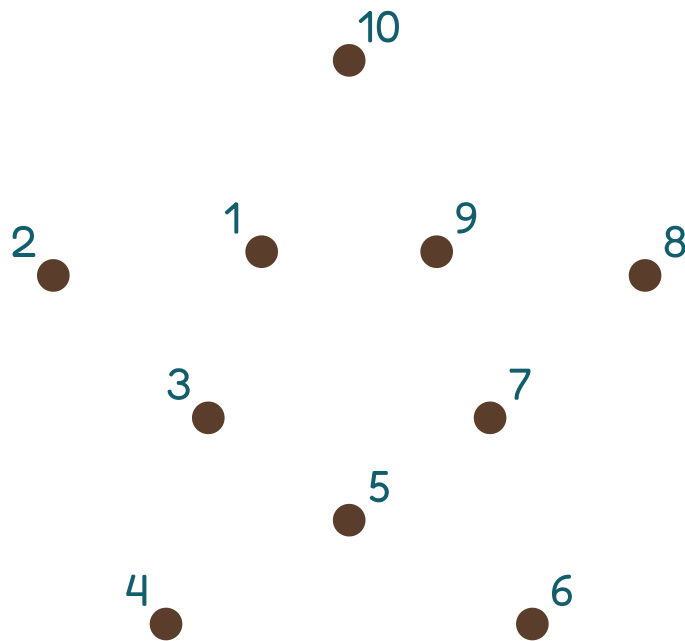
3

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



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.





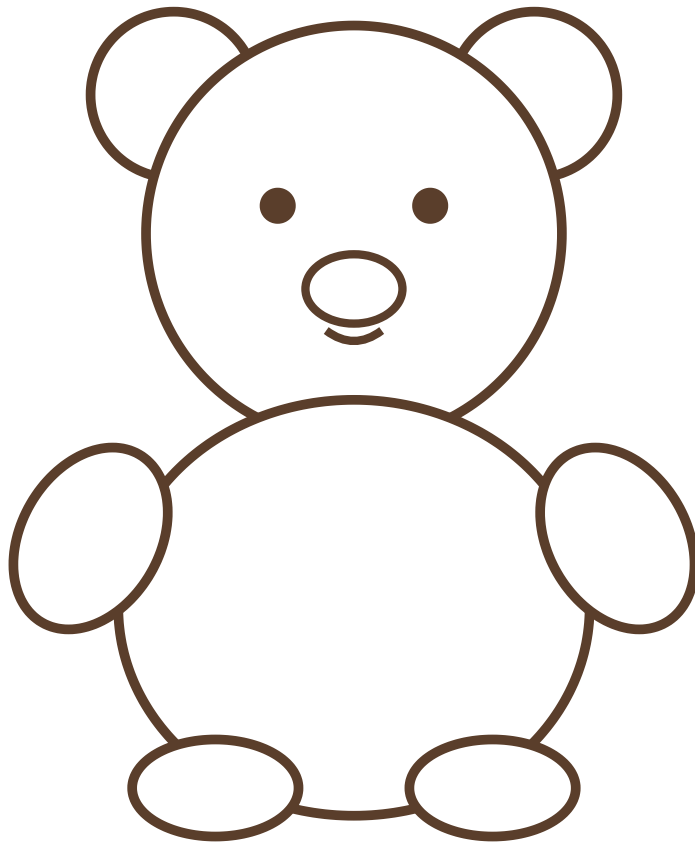
4

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.





5

El viaje de Inés

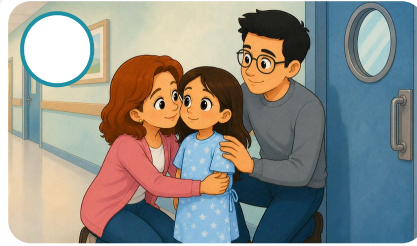
Mayores · 6-8 años

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.





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.





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



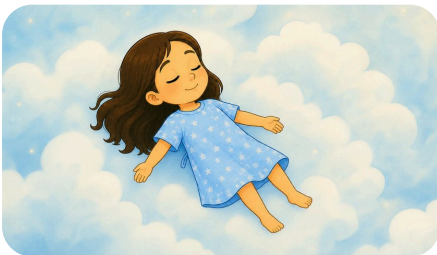
Tener miedo es normal y se puede contar.

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.





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.





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**.

☁ Tumbate 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

Large dashed box for drawing the dream.

¿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.





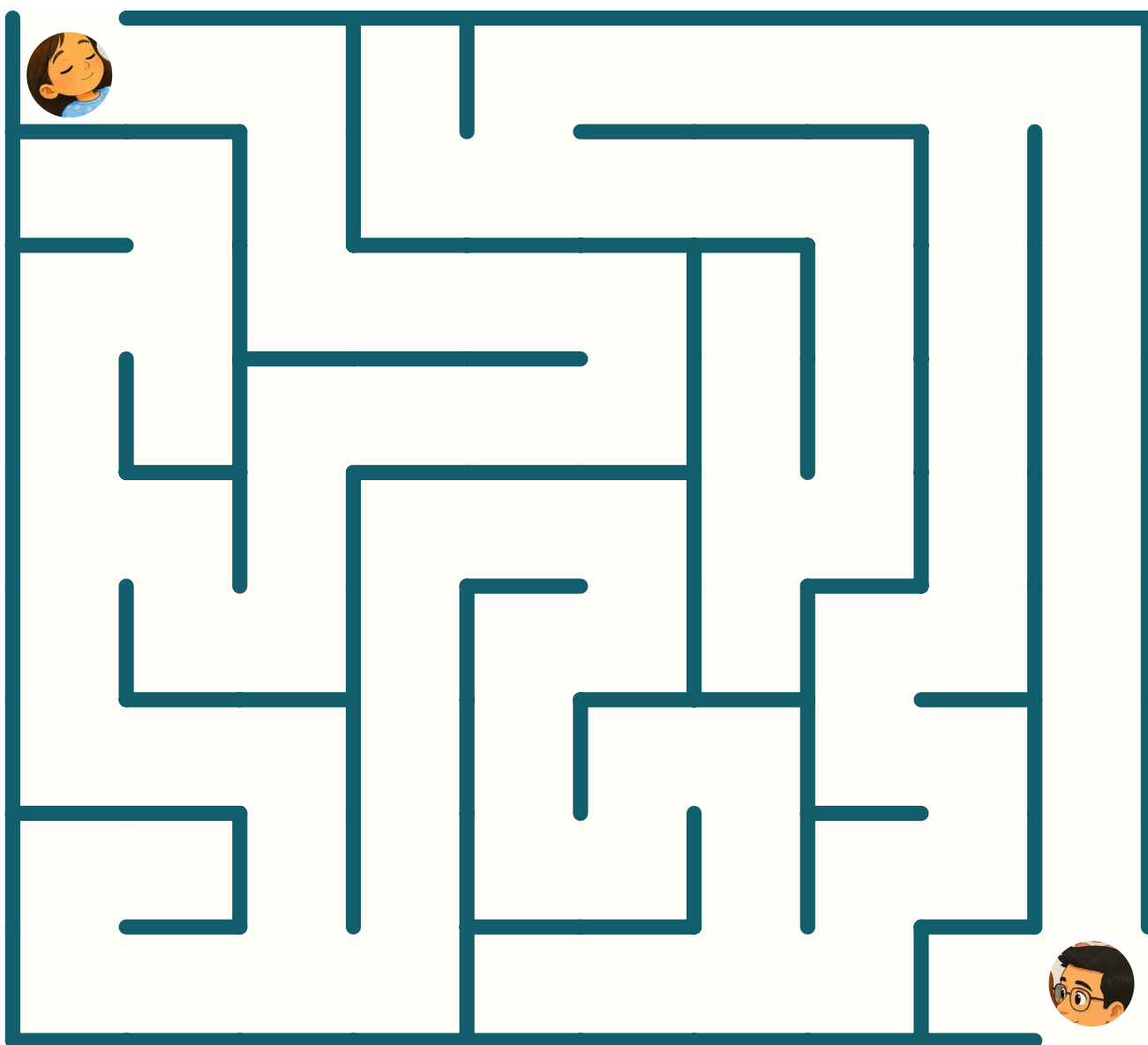
10

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.





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.





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.





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.

