

**LIBRO DE
COLORAR
PARA
NIÑOS Y
NIÑAS
QUE SE
SONDEAN
SOLOS**

**DE SUS
AMIGOS EN
COLOPLAST**

Escrito por Joanne Field
Ilustrado por Sandi Hampton



Coloplast

Coloplast Corp.
Minneapolis, MN 55411
1.800.533.0464
usmedweb@coloplast.com
www.us.coloplast.com

Translated compliments of:
Sandra Munguía and Lee Melvin



Coloplast

Este Libro de colorear es suministrado por Coloplast para ayudar a los niños y a su familia a sentirse más comfortable acerca del proceso de sondearse ellos solos. Nuestra esperanza es que este libro ayude a niños pequeños a entender el objetivo y los pasos para sondearse solos, y les entusiasme a aceptar y sentirse bien con ellos mismos. Por favor, recuerde que esta informacion trata de apoyar las recomendaciones de su doctor y no reemplaza las instrucciones de su doctor o enfermera.

A Coloplast le interesa dar a conocer que gracias a Joanne E. Field cuya creatividad e importancia ha hecho que se haga este libro de colorear. La Señora Field escribió este libro para su hija y otros niños que están aprendiendo a sondearse solos, y es a través de su experiencia que nosotros creamos a "Toobie."

También nos gustaría agradecer a Joann Duprat, RN, CRRN, Enfermera Coordinadora de Espina Bifida, del Departamento de Rehabilitación Pediátrica del Children Hospital de Oakland, California, y a Nancy Faller, RN, MSN, PhD, CETN, del Rutland Regional Medical Center, de Rutland, Vermont, por su ayuda a editar su experiencia clínica.

Una Carta a los Padres....

Recuerdo como me senti, como madre, cuando mi hija estaba lista para aprender el sondeo de si misma. Me senti orgullosa de lo que ella logro, y me encanto ver lo que aumentaba su autoestima al ir aprendiendo a cuidarse ella sola.

Para que nuestra hija aprendiera a sondearse sola, nuestro doctor nos cito a una reunion de adiestramiento para ella. Una enfermera pediatra le dio una explicacion de las partes de su cuerpo. Hemos oido de otros padres que una explicacion de anatomia ayuda a los niños a entender a donde va la sonda cuando esta adentro de su cuerpo y esta explicacion tambien les tranquiliza. Una reunion de adiestramiento es un buen tiempo para hacer preguntas, para familiarizarse con los utensilios que se usaran y para practicar la tecnica de sondearse solos.

Ambos niños y niñas tendran momentos en que se sientan enojados o que "no quieren" sondearse solos. (Habrá que encontrar el momento para que se desahogue nuestra hija-si ella se siente enojada la entusiasmos a dar un grito o golpear una almohada, o algunas veces ella llorara un poco y luego se sentira mejor hablando sobre lo que siente y abrazandola.) Aprender algo nuevo toma su tiempo y paciencia para cada uno de los involucrados.

Es facil que los padres se frustren tambien si hay dias en que las cosas no salen bien. Platicar con otros padres cuyo hijo este atravesando lo mismo podria ayudar. Pregunte al doctor de su hijo o a la enfermera si conocen otro padre que usted pueda conocer en su area u otro niño que haya aprendido a sondearse solo y que quiera hablar con nuestro hijo o hija.

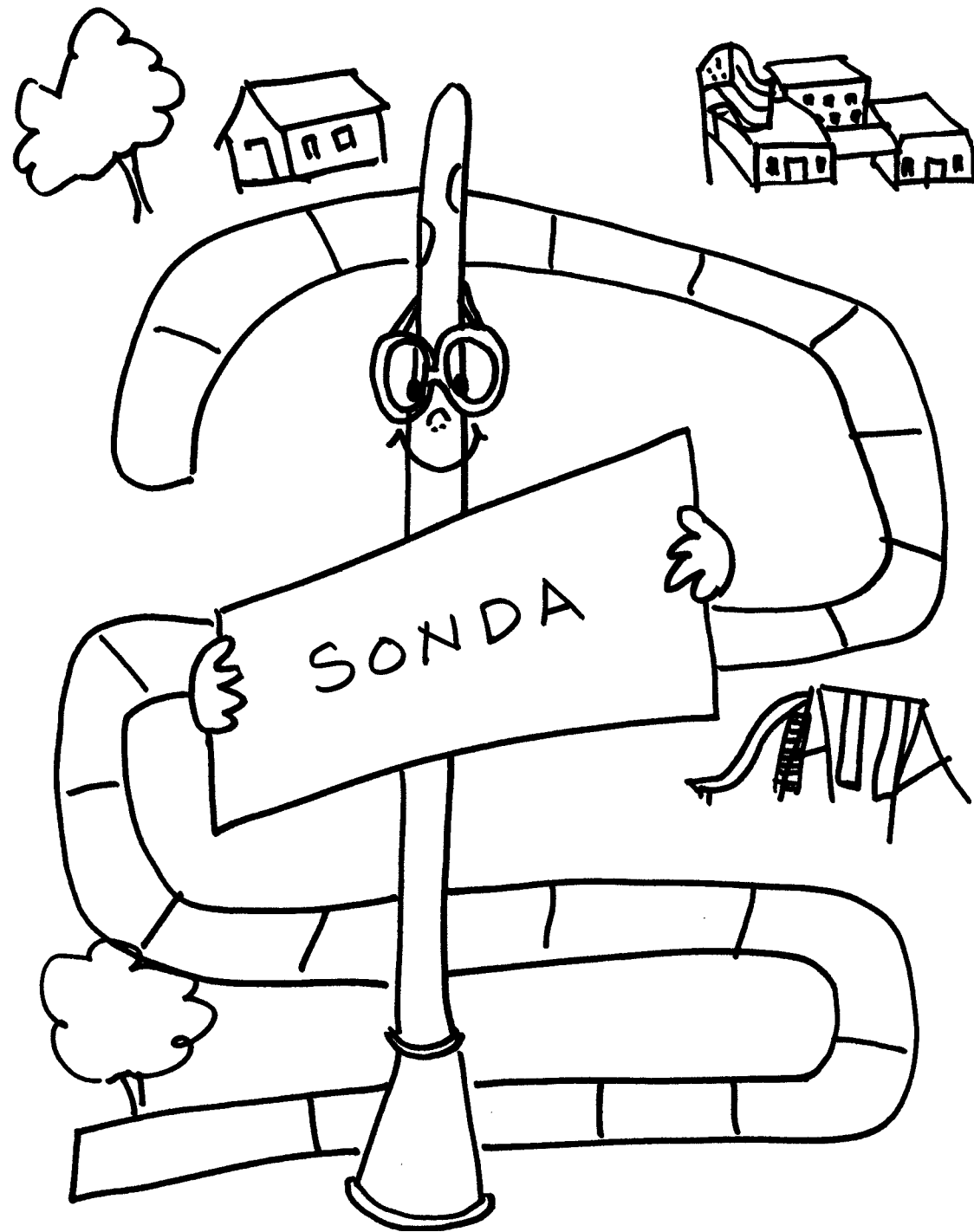
Cuando su hijo aprenda a ser independiente, los padres atravesamos un periodo de transicion. Es facil cuando estamos apurados o cuando nuestro hijo se resiste a hacerlo solo. Nos sentimos bien cuando les demostramos el amor a nuestros hijos cuidandolos pero es importante para nosotros recordar que asi como crecen debemos aprender a demostrar nuestro amor en una forma diferente y entusiasmarlos a cuidarse solos.

Asi como nuestros niños aprenden a sondearse ellos están haciendose independientes, permitiendose un mejor control de sus cuerpos. Comienza una rutina diaria de cuidado la que ayudara a la responsabilidad personal y a mantener buena salud. Al incrementar la estima personal el premio sea que nuestros niños se prueban a si mismos que el trabajar duro y la persistencia pueden llevarlo al exito, no solo es aprender a sondearse, sino que en otras metas que ellos se pongan en el futuro.

Espero que Toobie y sus amigos le ayuden en la experiencia de su hijo a que sea positiva.

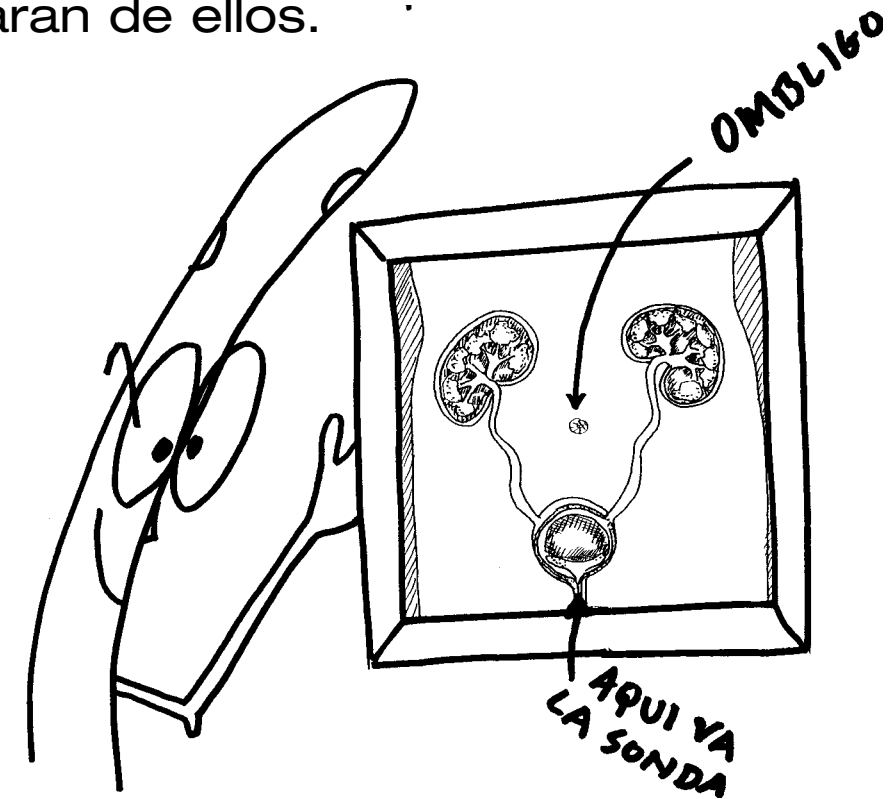
Joanne Field

¡Hola! Mi nombre es Toobie, y soy una sonda.

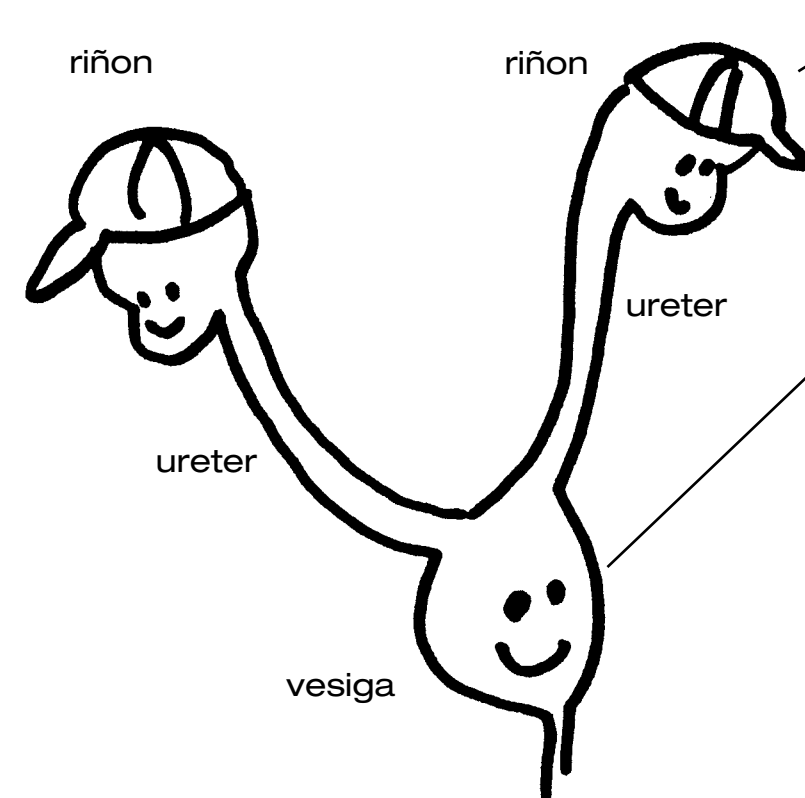


¿Sabes que es una sonda? Una sonda es un tubo delgado con pequeños agujeros. Luego te dire como puedes usar una sonda para mantener tu cuerpo saludable.

Dentro de tu cuerpo tienes una vejiga y dos riñones. Ellos tienen un trabajo bien importante. Mis amigos te hablaran de ellos.

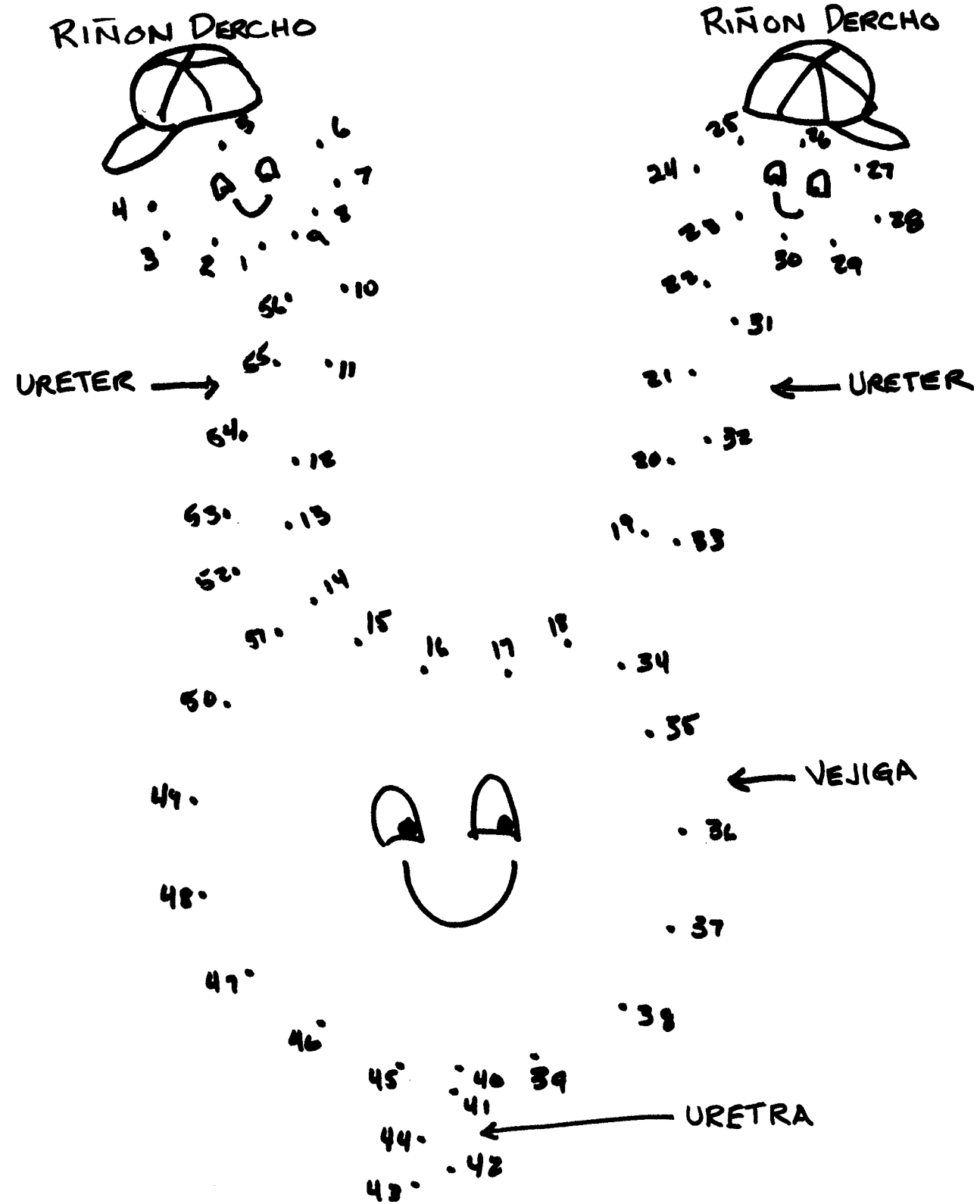


El líquido que tu bebes baja de tus riñones.

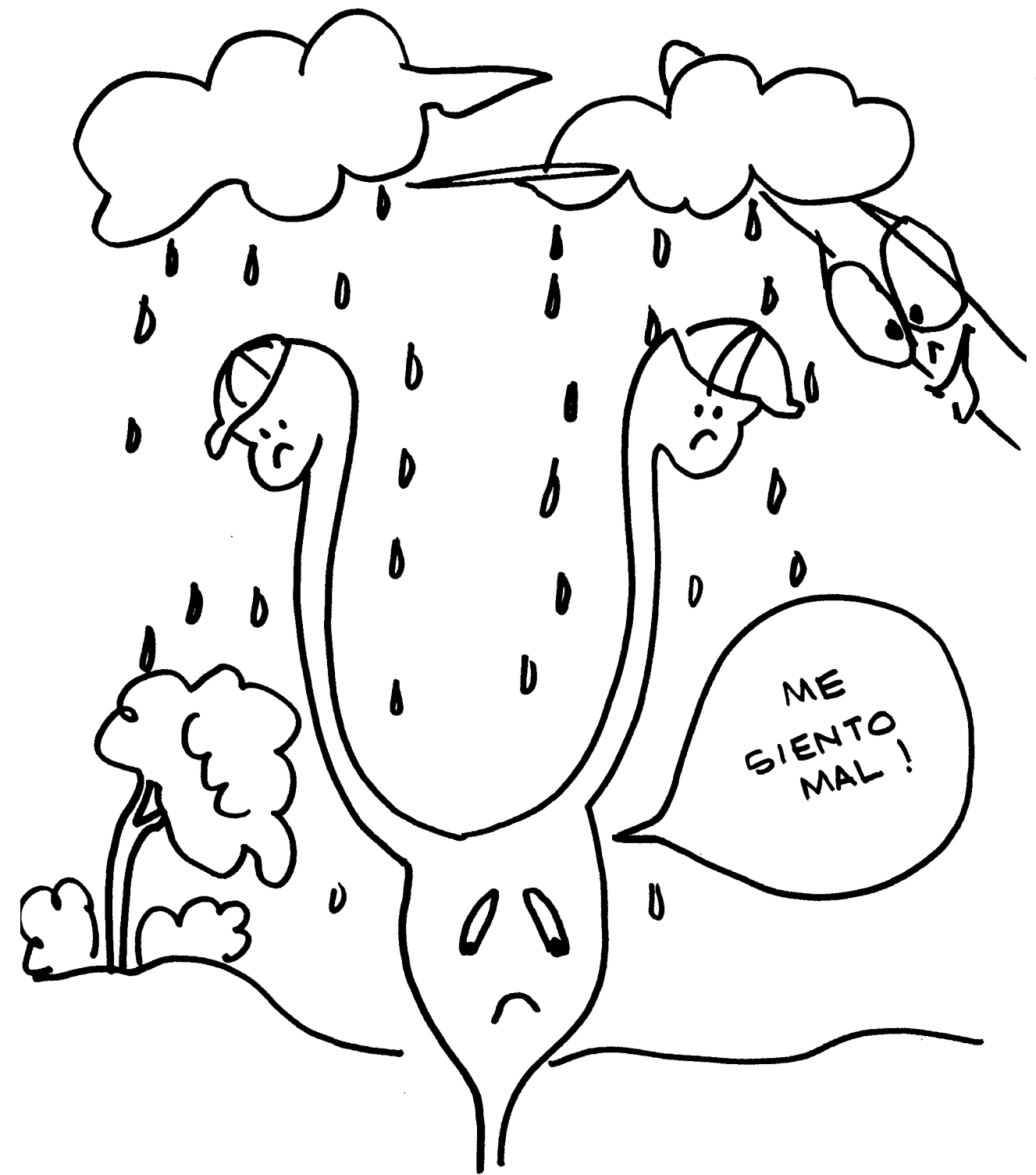


Sí, y nosotros convertimos el líquido que tu cuerpo no necesita en orina.

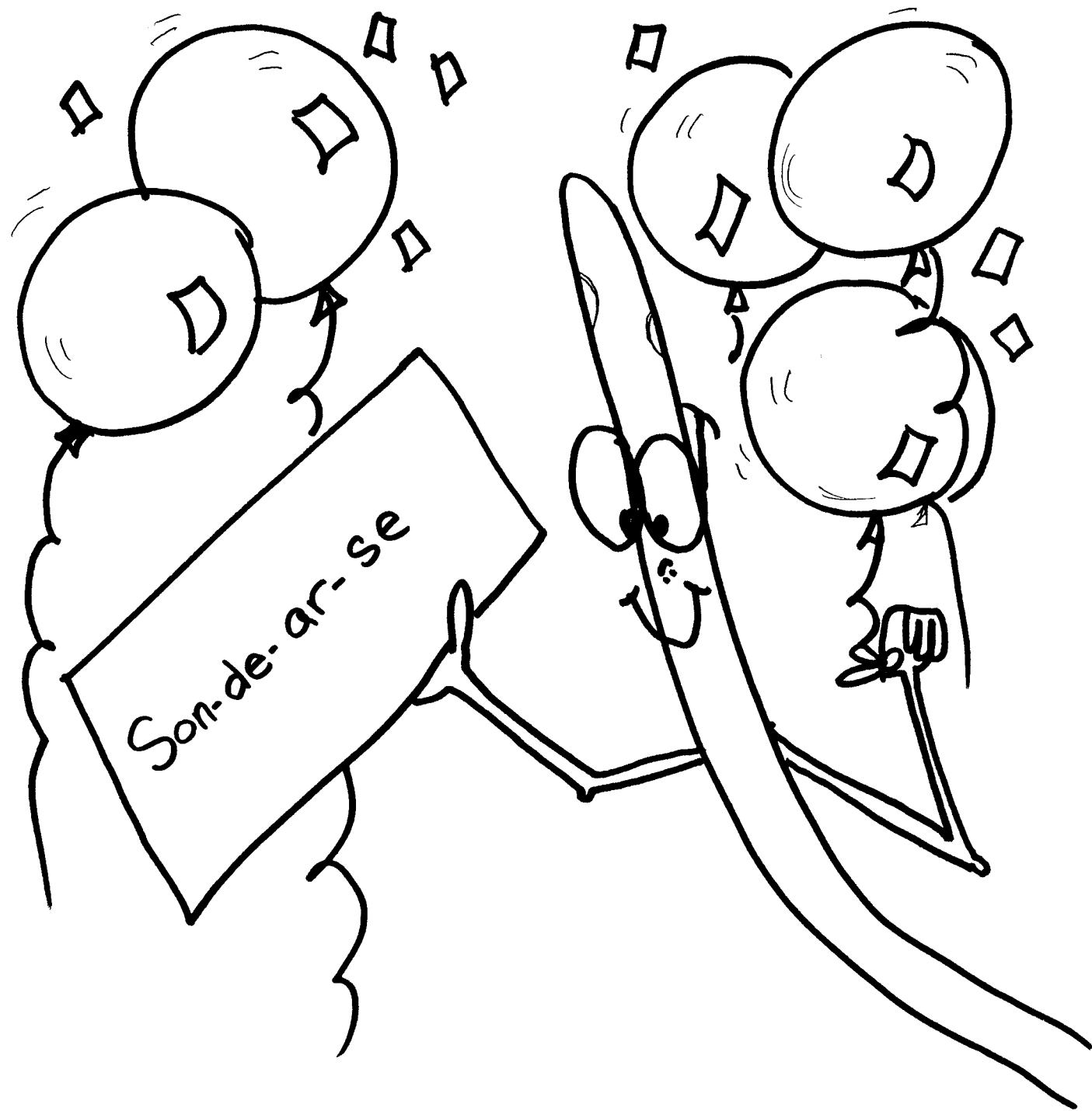
Luego es mi turno. La orina baja por los ureteres desde los riñones hacia mi. Mi trabajo es detener la orina hasta que sea tiempo de bajarla por la uretra y sacarla del cuerpo.



TRAZA Y COLOREA TU SISTEMA URINARIO
(Riñones, Ureteres, Vejiga, Uretra)

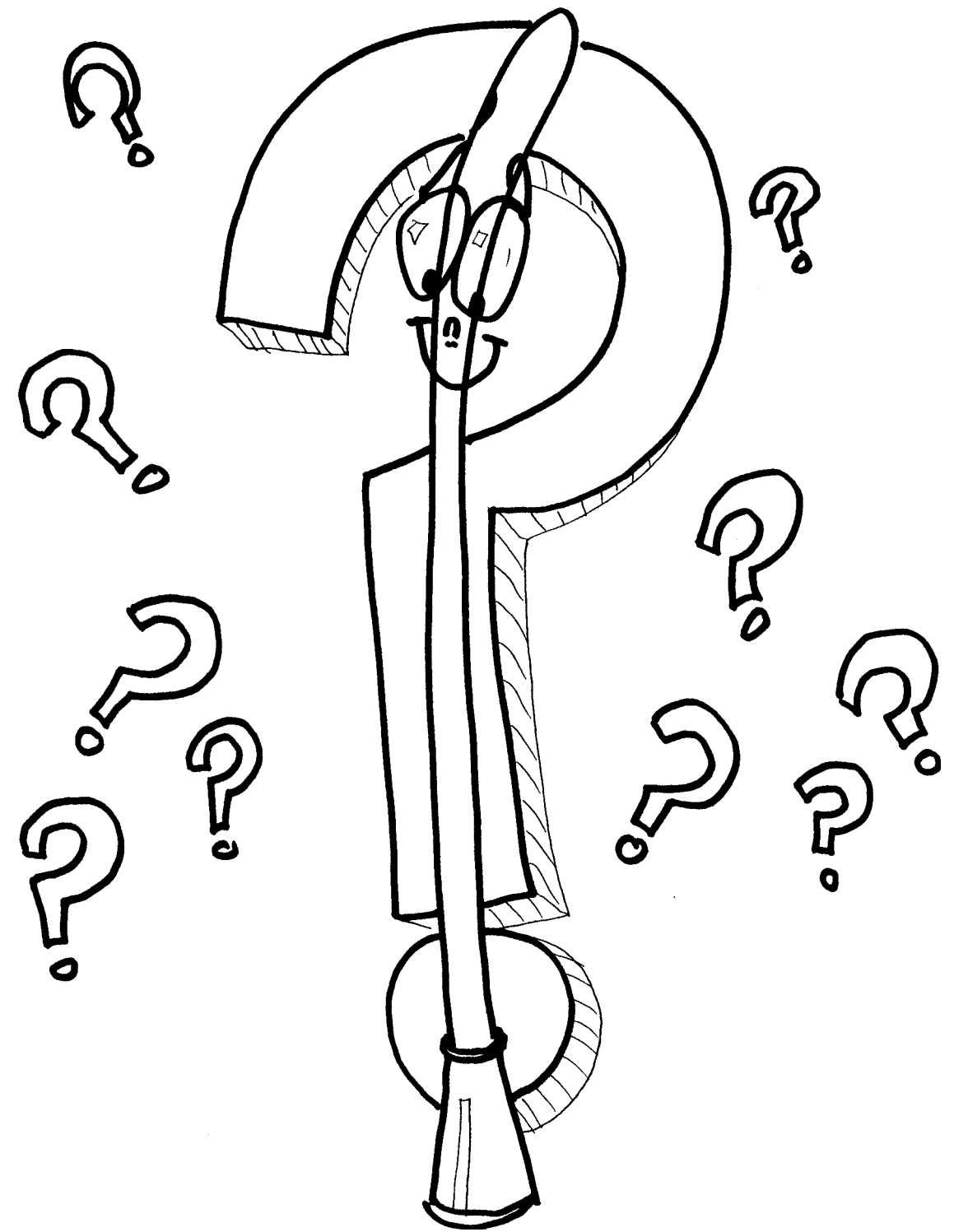


Pero....algunas veces la vejiga no trabaja como deberia. La orina se sale de la vejiga cuando no se supone que lo haga lo que significa pantalones mojados. O.... algunas veces la orina no puede salir de la vejiga cuando necesita salir, lo que puede causar un monton de problemas.



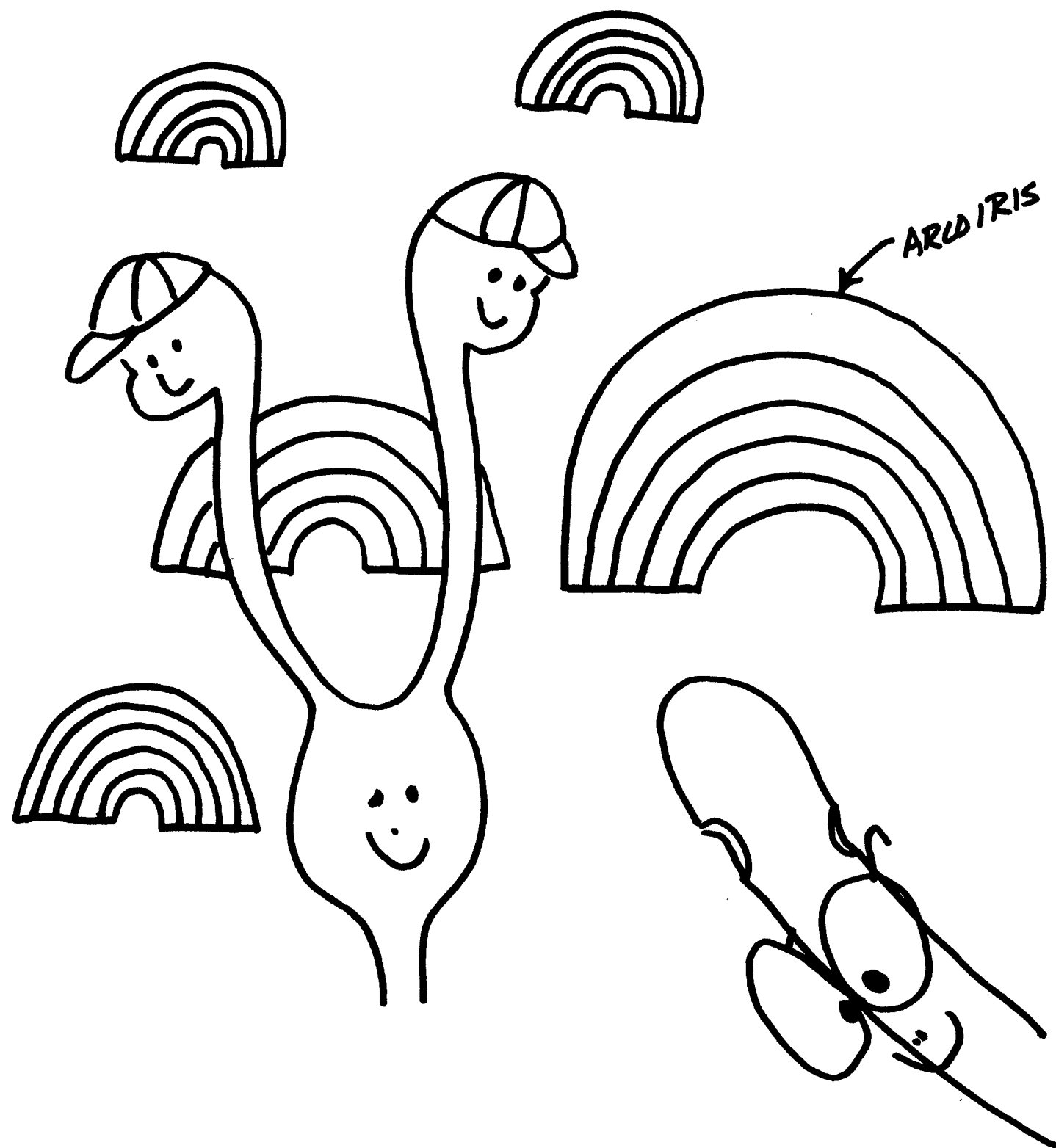
No se preocupen amigos. Hay algo que si podemos hacer.

¡SON-DE-AR-SE!

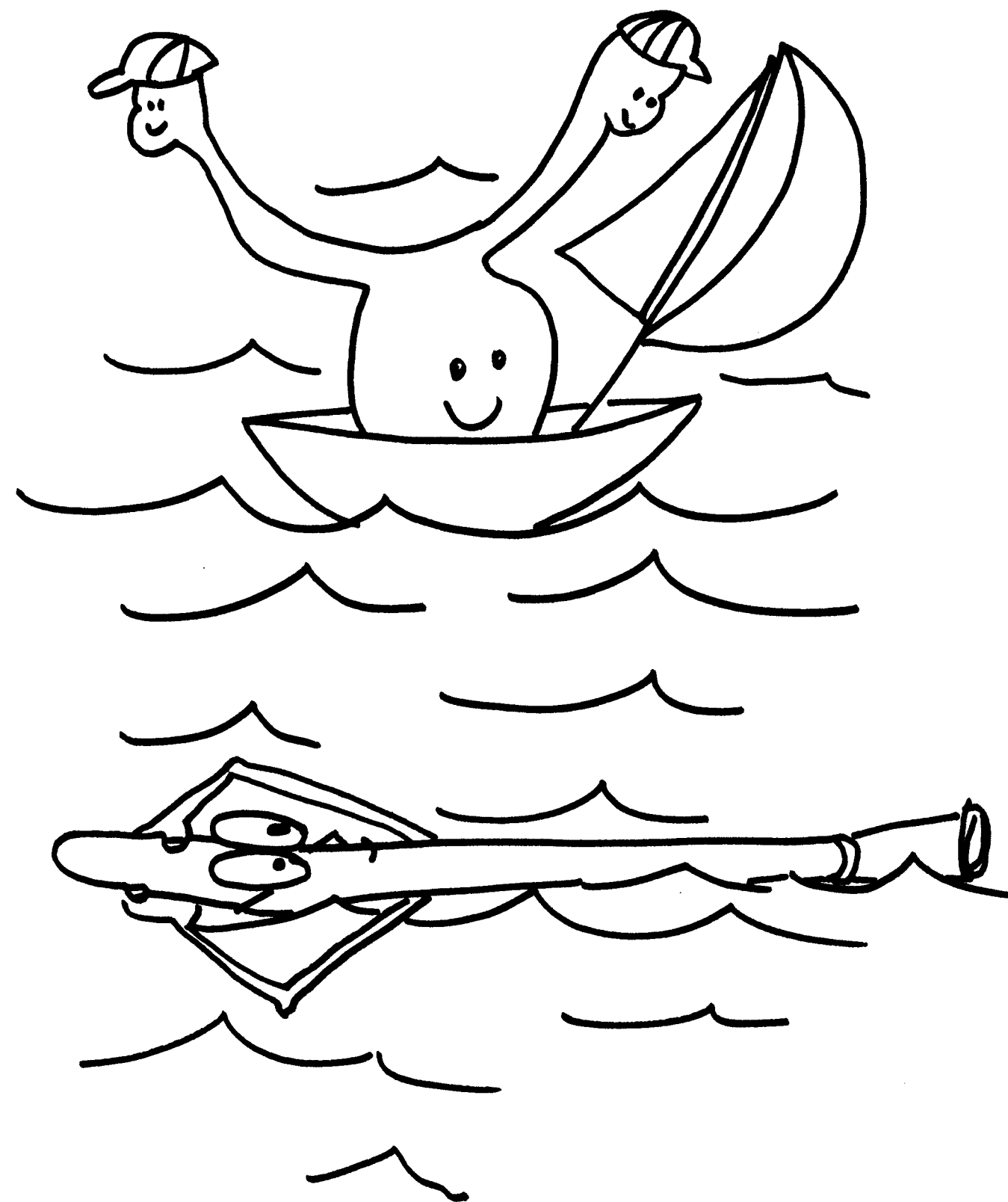


¿Que es sondearse, Toobie?

Es cuando usas el pequeno tubo con agujeros para ayudar a tu vejiga a sacar la orina. La sonda va dentro de tu uretra, que es un agujero especial que va hacia tu vejiga.



Quando la sonda estra en tu vejiga, toda la orina sale.



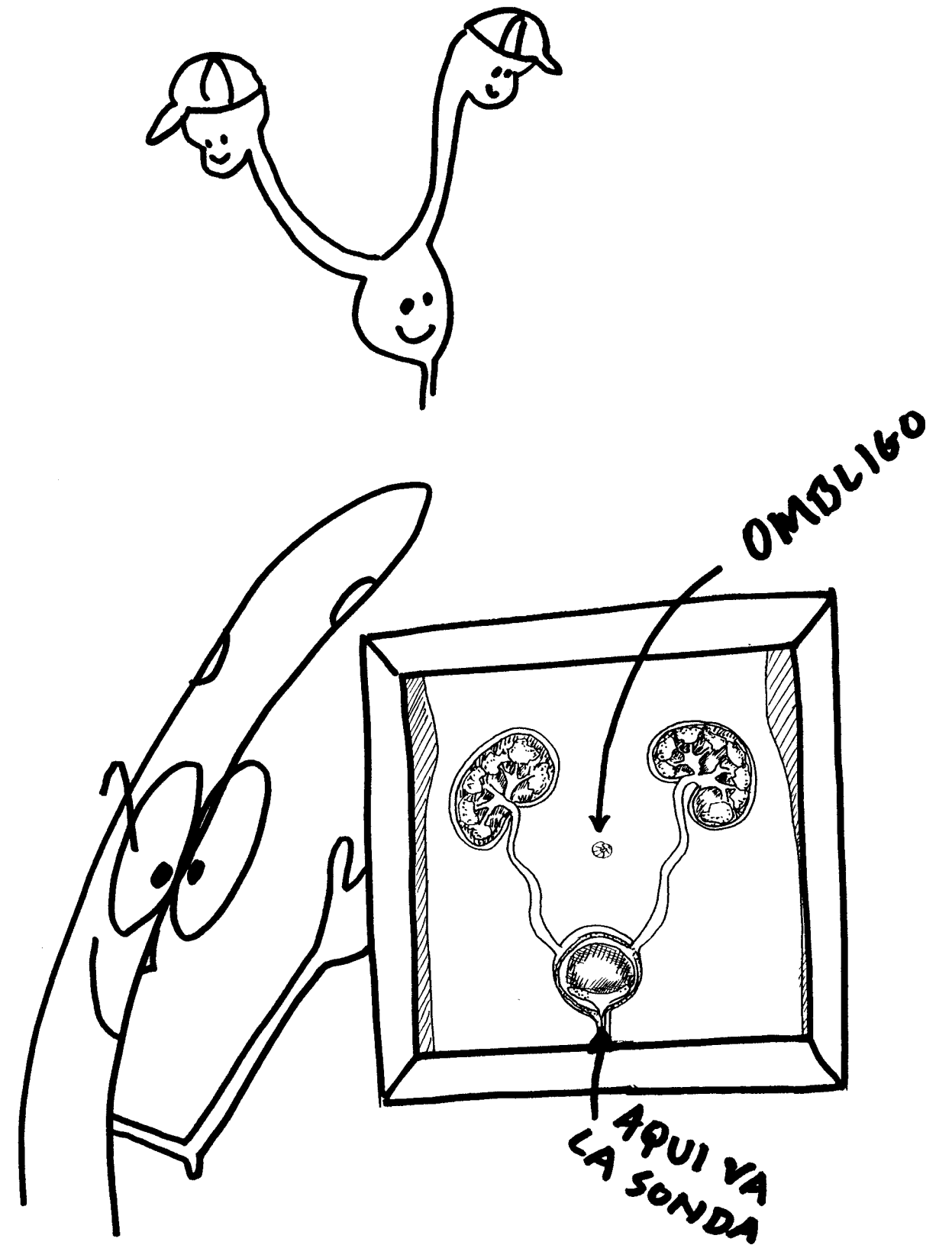
Podemos trabajar juntos, asi podras sentirte mejor y mantenerte saludable. Tu puedes permanecer seco, y mantener tu vejiga y riñones saludables también.

Pero....Necesitaremos ayuda....

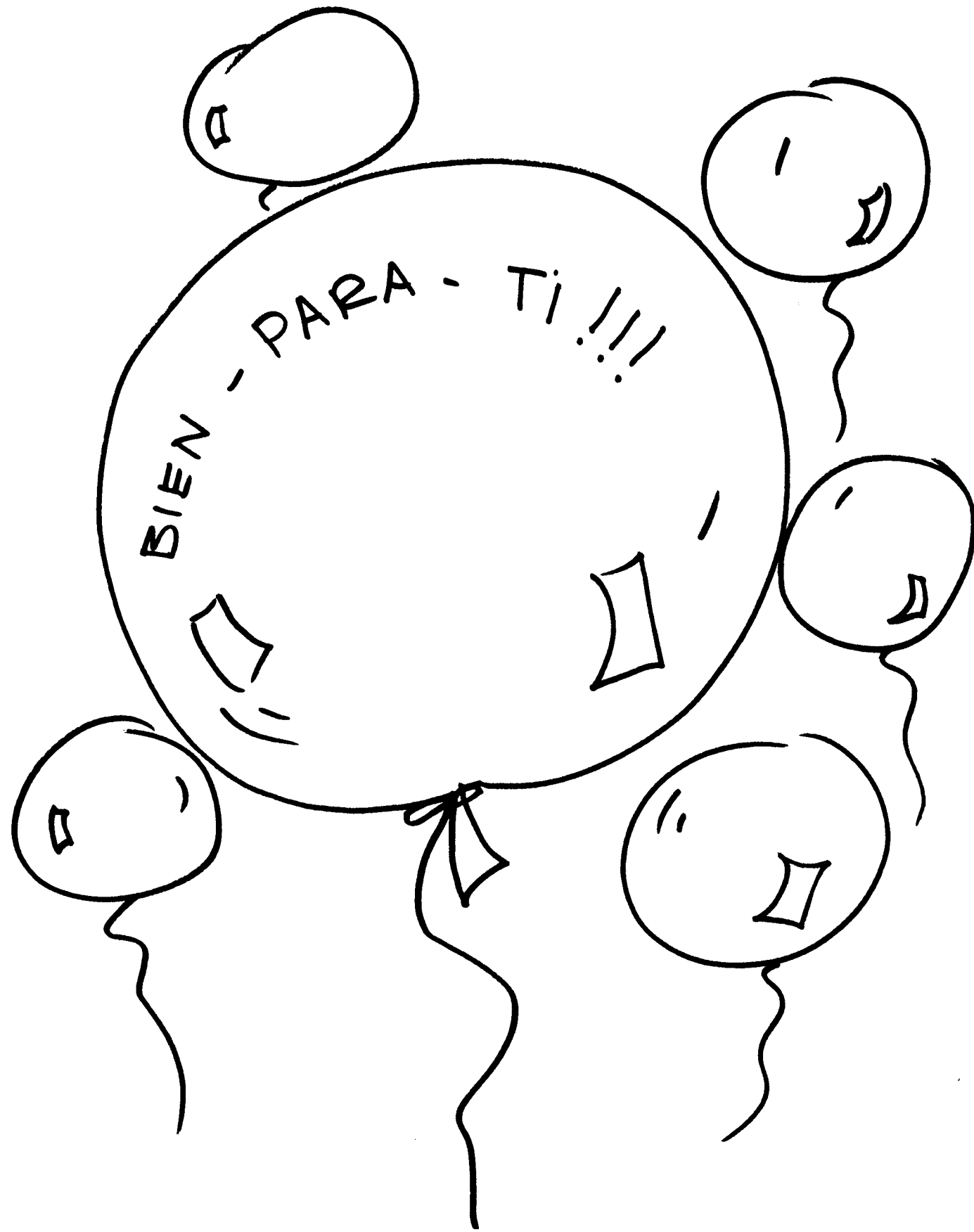


NECESITO: UN AMIGO QUE ME AYUDE"

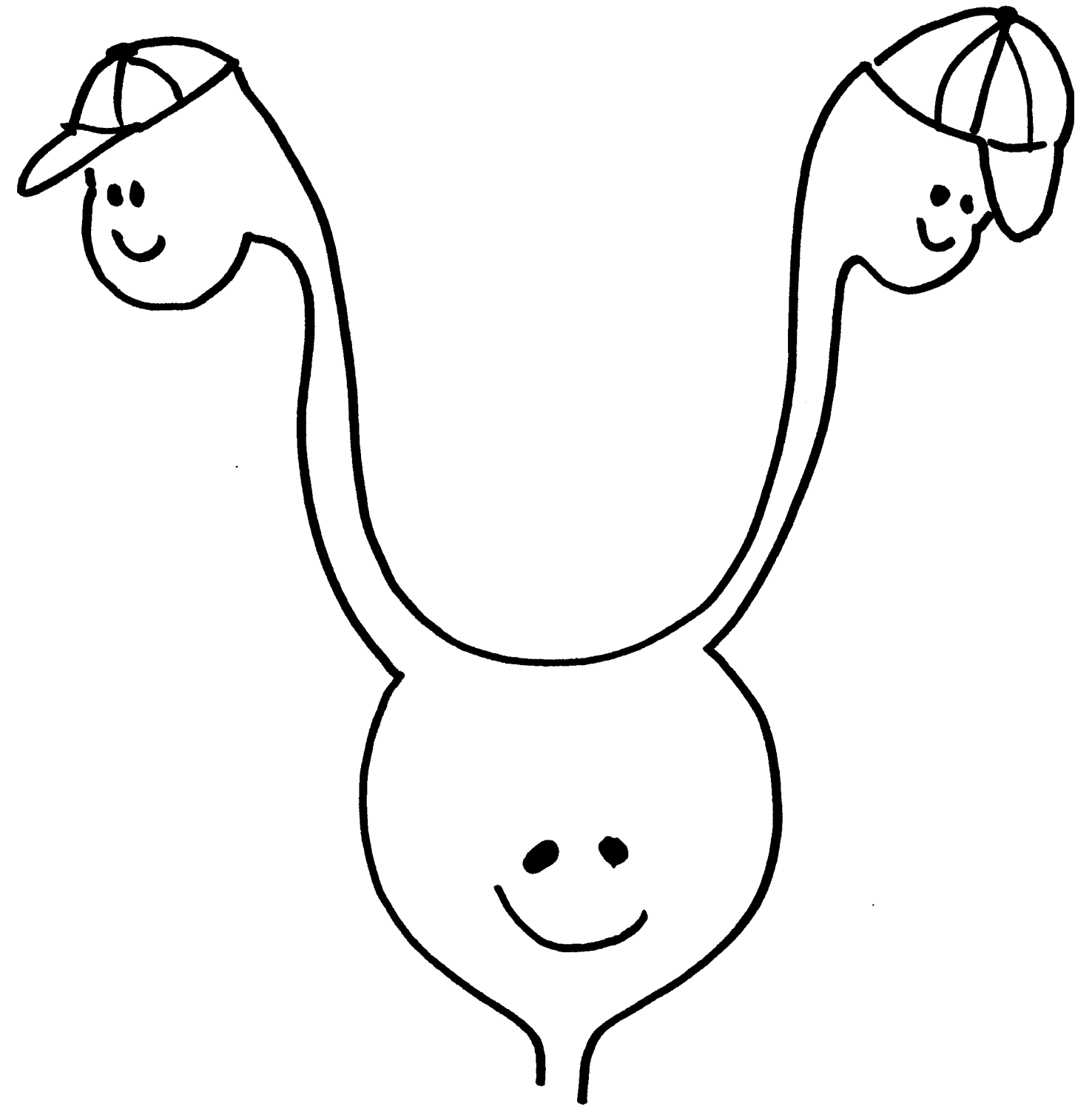
"Necesito: un Amigo que Me Ayude"



¿Nos ayudarias? Puedes aprender como ayudar a Toobie a entrar dentro de tu vejiga asi toda la orina puede salir. ¡Tu puedes ser el que ayudara a que tu vejiga haga su trabajo! Cuando estes listo a decir sí, pasa la página.



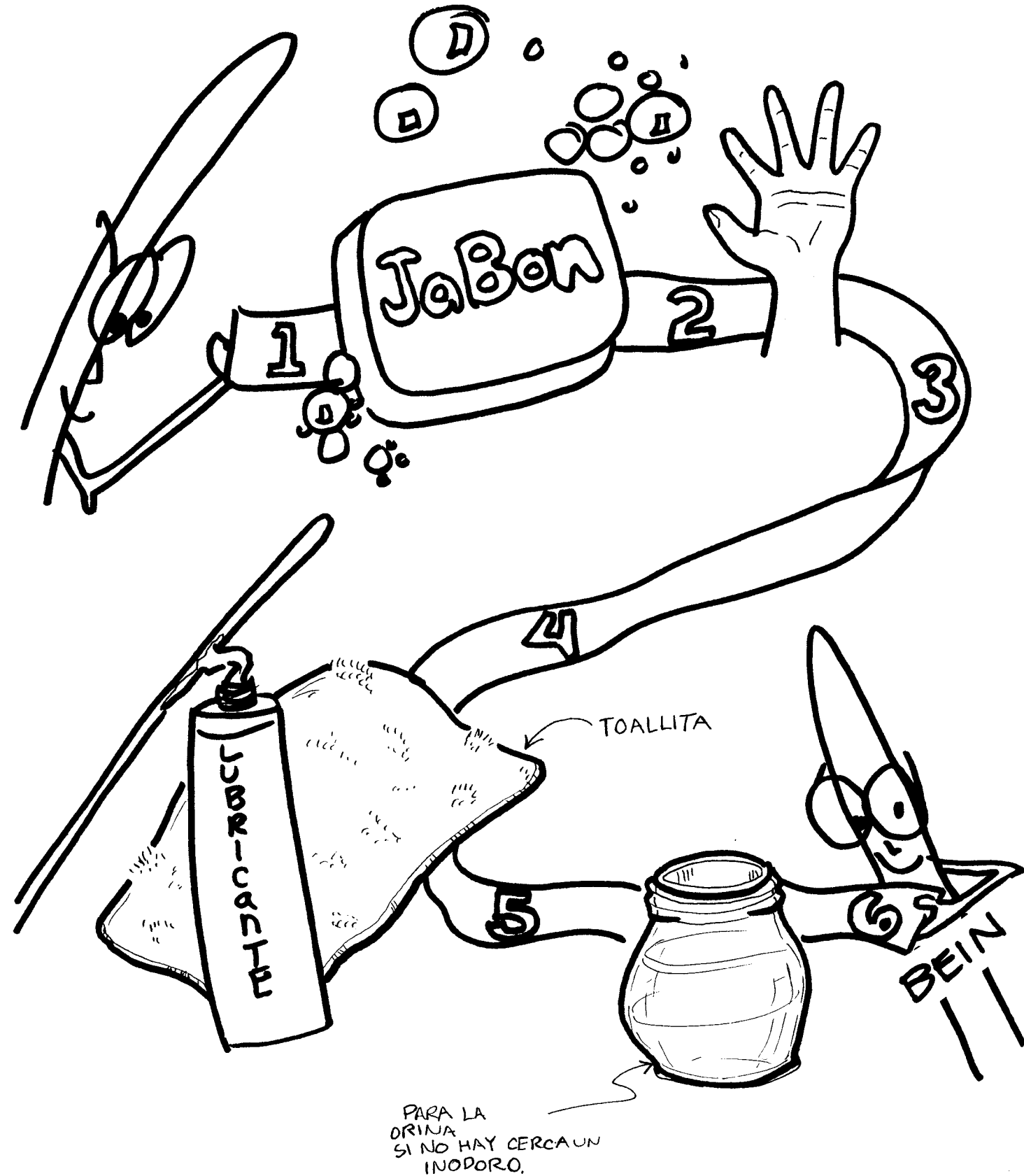
¡¡ BIEN PARA TI !!



Vamos a aprender sobre una clase especial de sondeo. Se llama sondearse a si mismo y tu puedes aprender a hacerlo solo.

(Nota a Los Padres: sigue las instrucciones de tu doctor o enfermera sobre los utensilios y procedimientos.)

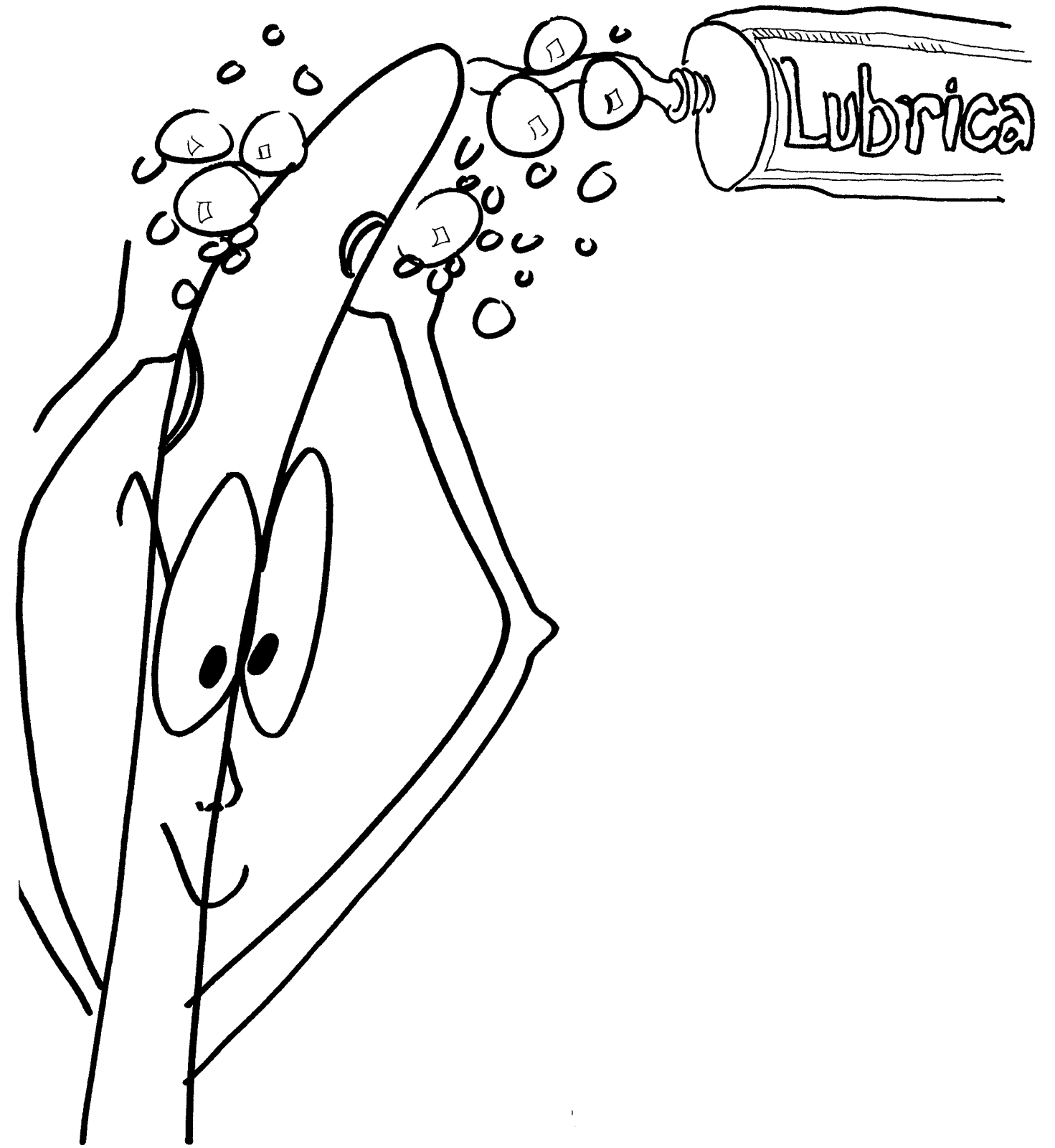
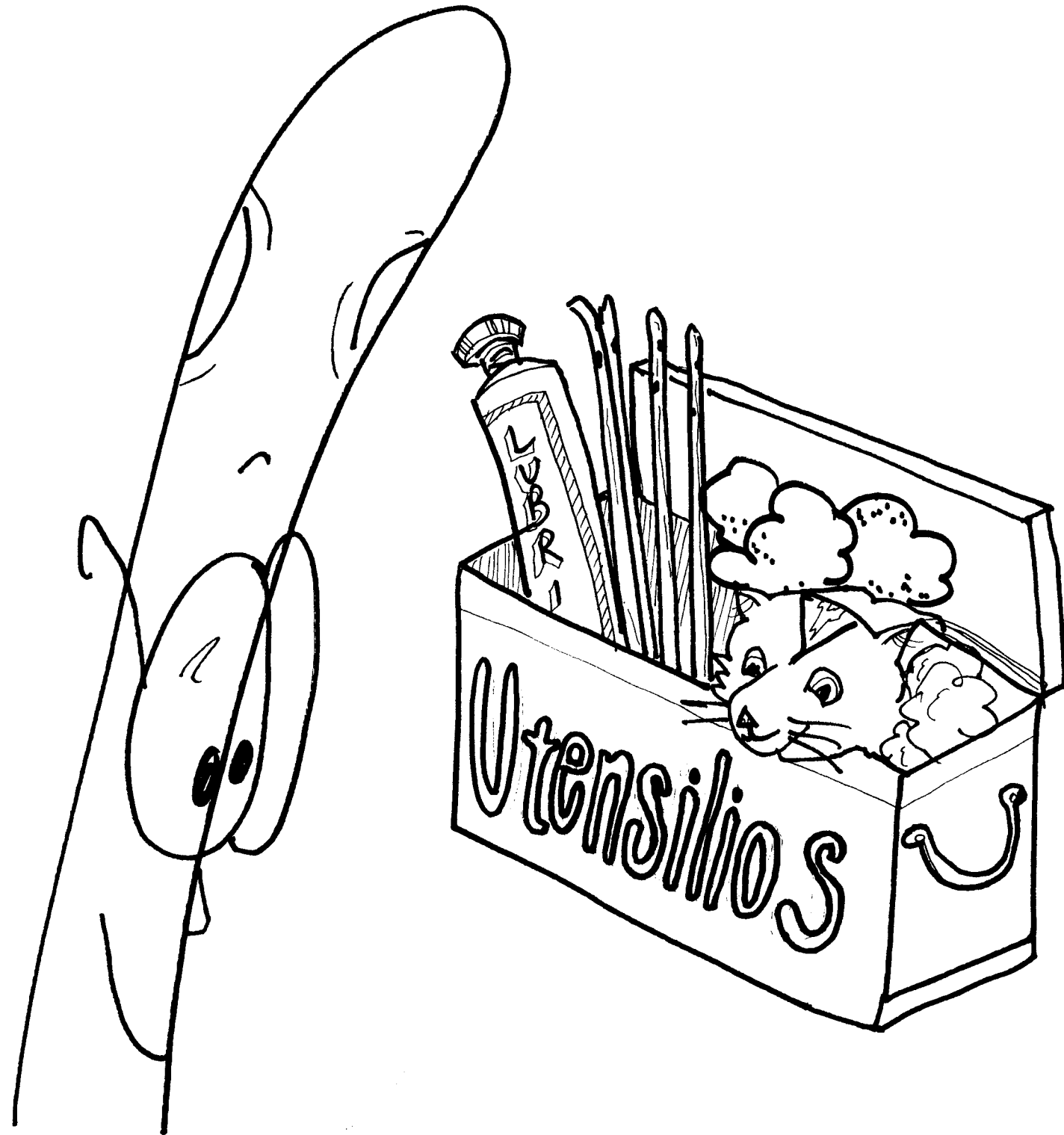
Lo primero que haras es lavar tus manos. Luego, necesitas tener juntos tus utensilios. Aquí estan unas de las cosas que necesitas.



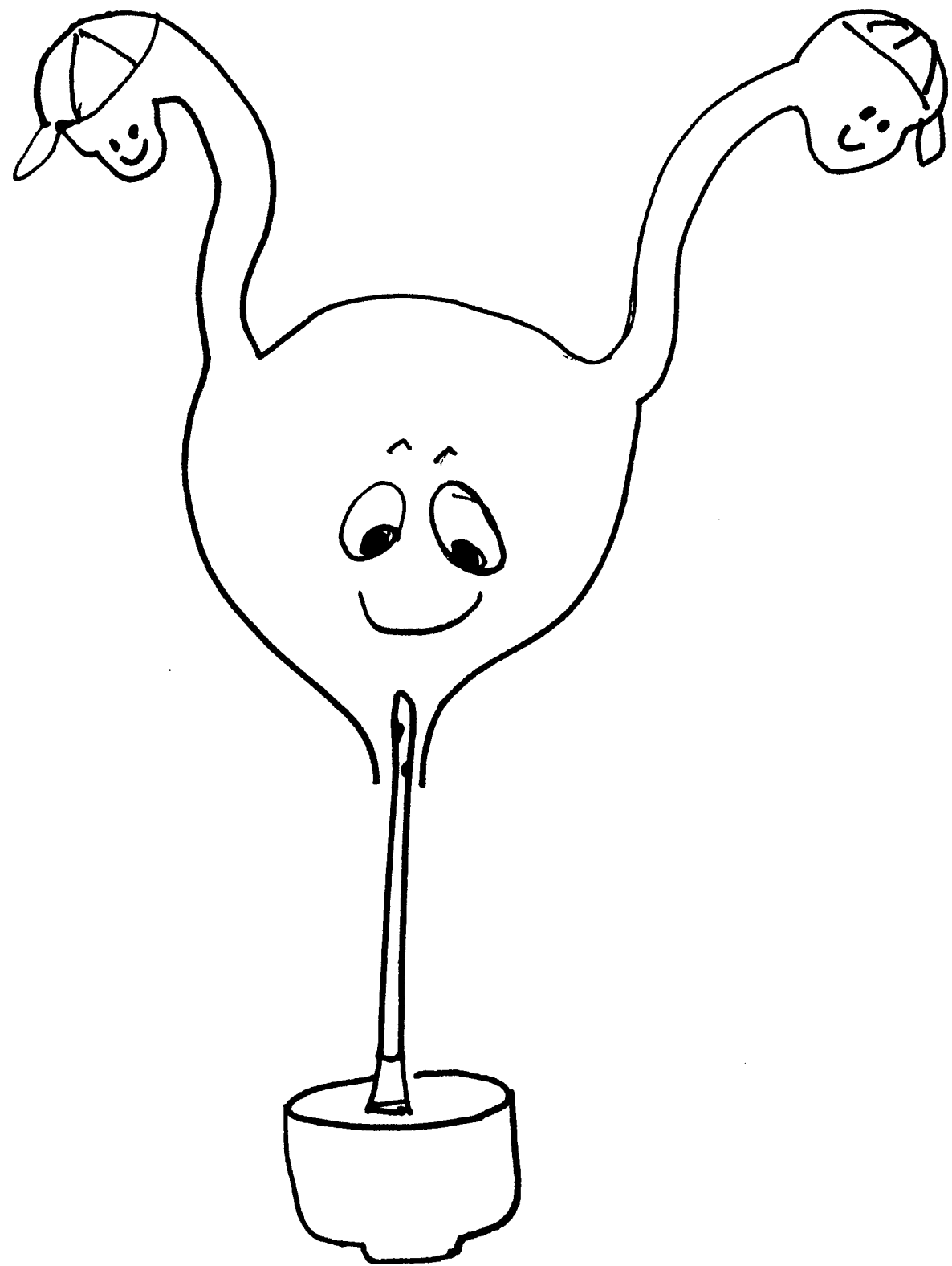
Dibuja los utensilios que tu usaras, o si quieres solo haz una lista de tus utensilios.

Cuando te hallas lavado tus manos, y tengas juntos tus utensilios, debemos comenzar.

¿Puedes encontrar la abertura de tu uretra por donde te sale tu orina? Lavate esta area bien de la forma en que tu enfermera o tu doctor te enseñaron.



La siguiente cosa que necesitas hacer es poner lubricante en sobre tu sonda. El lubricante es una gelatina pegajosa que ayuda a tu sonda a que se deslice dentro de tu vejiga.



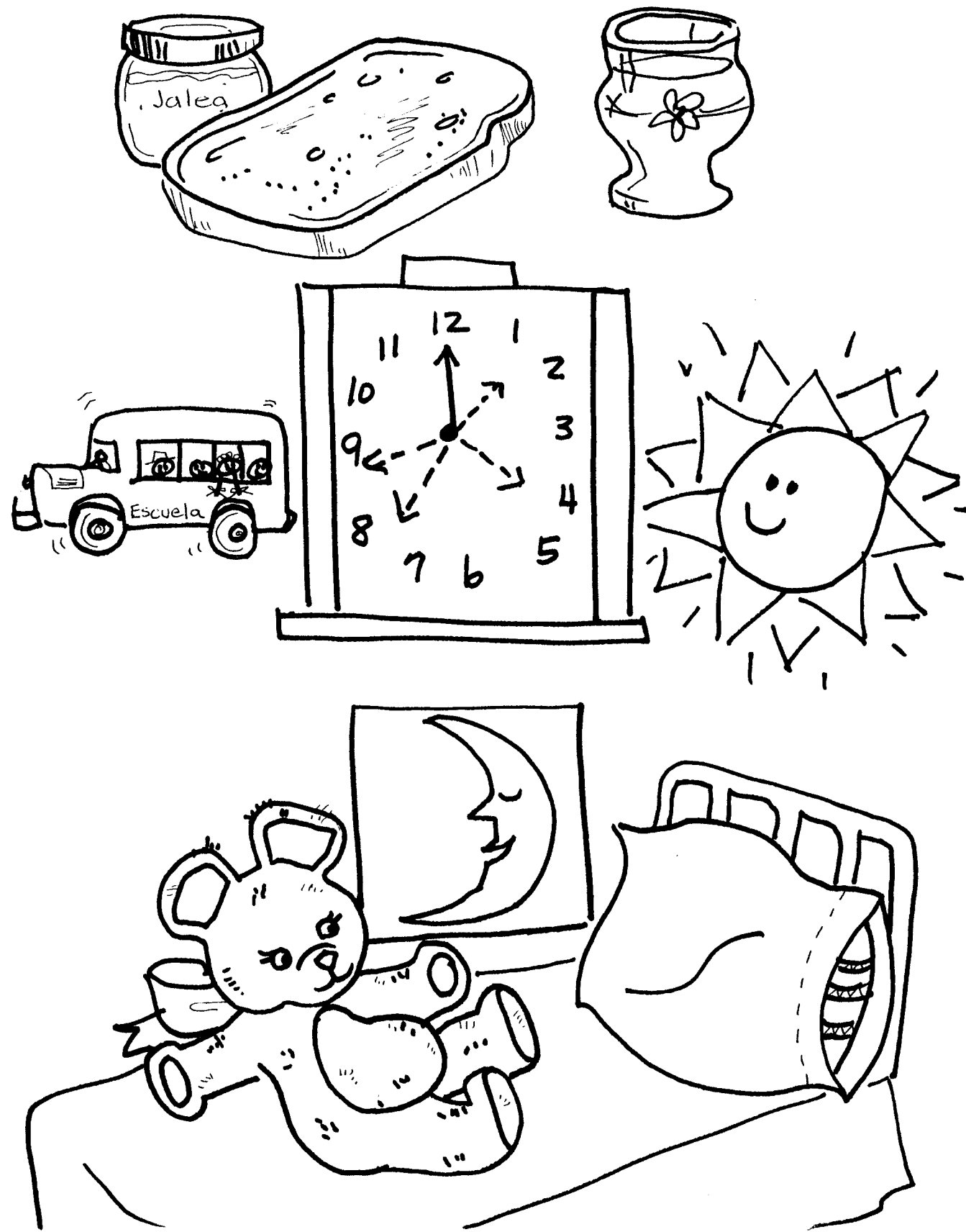
Cuando deslices tu sonda dentro de tu vejiga. La orina comenzara a salir. ¡Asegurate que estas en un inodoro o que tienes un contenedor listo para poner la orina!

Cuando termines, despacito saca la sonda..... pero si la orina comienza a gotear de nuevo, para! Espera hasta que la orina pare, y despacio remueve la sonda.



Ahora tu ya puedes sondearte solo, hasta la proxima.

Luego tienes que limpiar tus utensilios y guardarlos hasta tu proximo sondeo. ¿Tienes un lugar especial donde guardar tus utensilios? Puedes usar una bolsa con zipper, una bolsa bonita, o una cajita para mantener las cosas limpias.



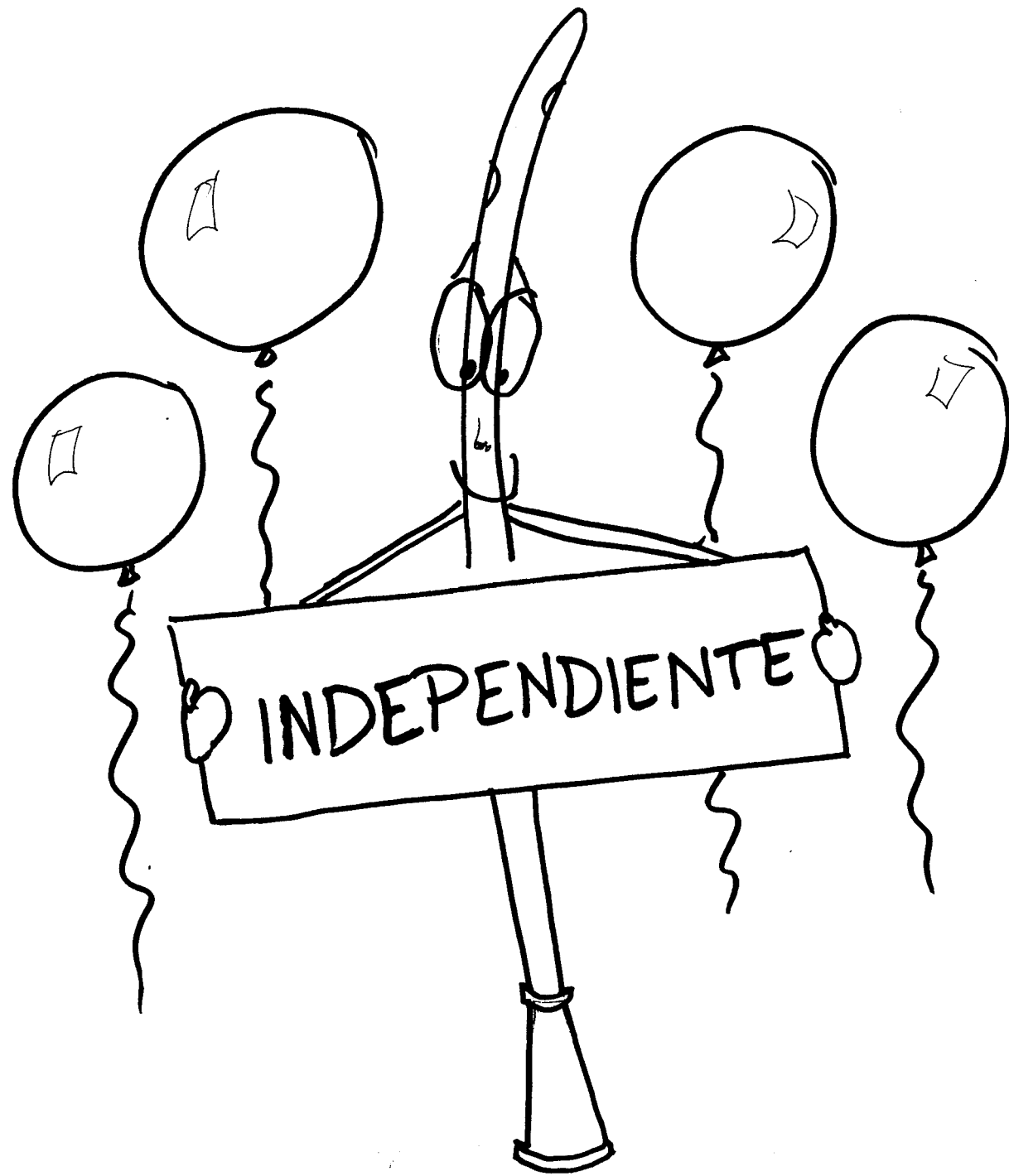
Horario de sondeo de _____
 (escribe tu nombre)

AQUI ESTA LO QUE HEMOS APRENDIDO JUNTOS:

LAVARSE + LUBRICAR + VACIAR TU VEJIGA + LIMPIAR

Hacer tu propio expediente puede ser una forma divertida para recordar lo que necesitas para sondearte solo.

| LAVARSE ● LUBRICAR ● VACIAR ● LIMPIAR | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| | | | |

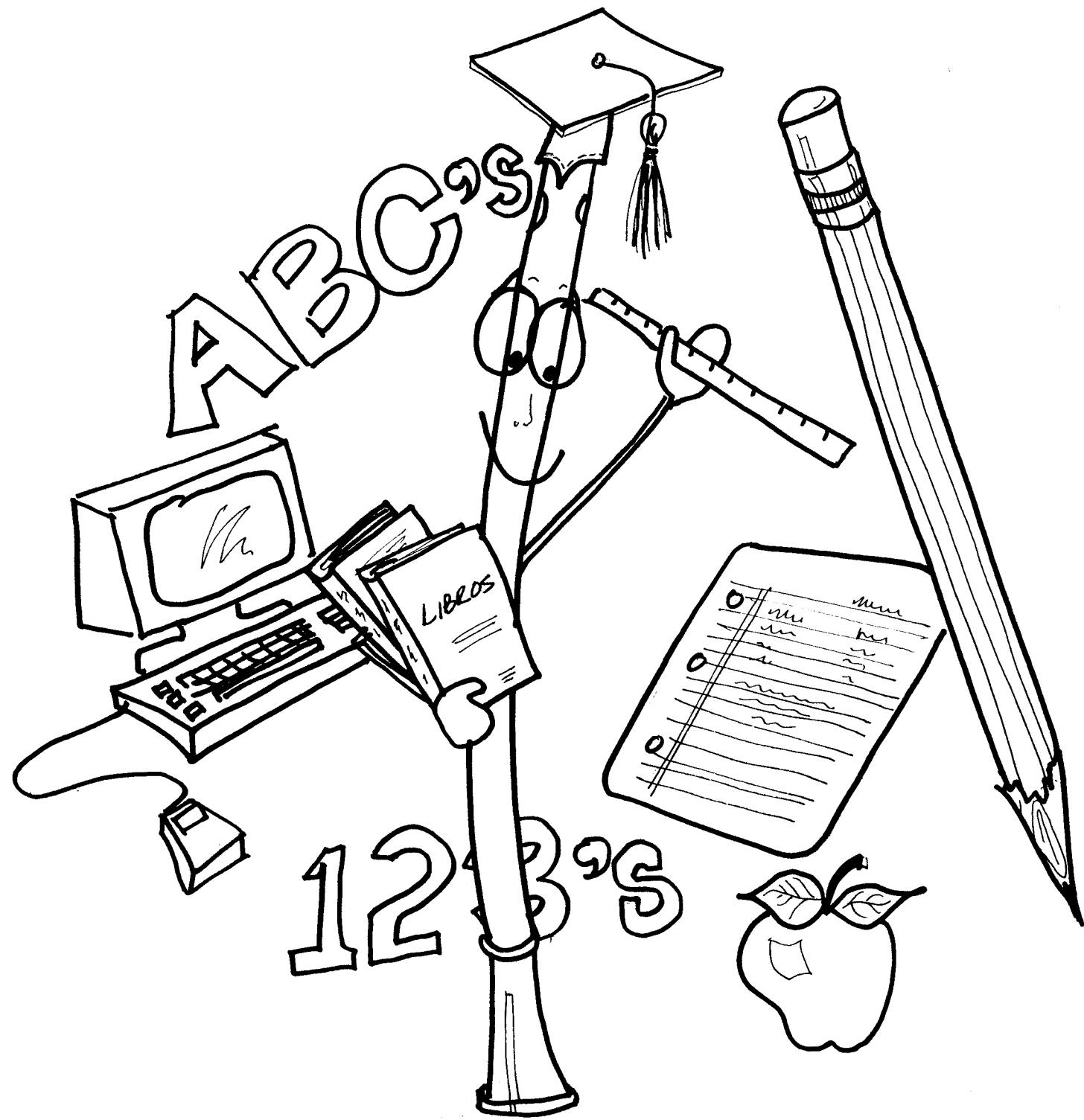


¡Aprender a cuidarte solo significa que tu te convertirás en ¡N-DEP-EN-DIEN-TE!

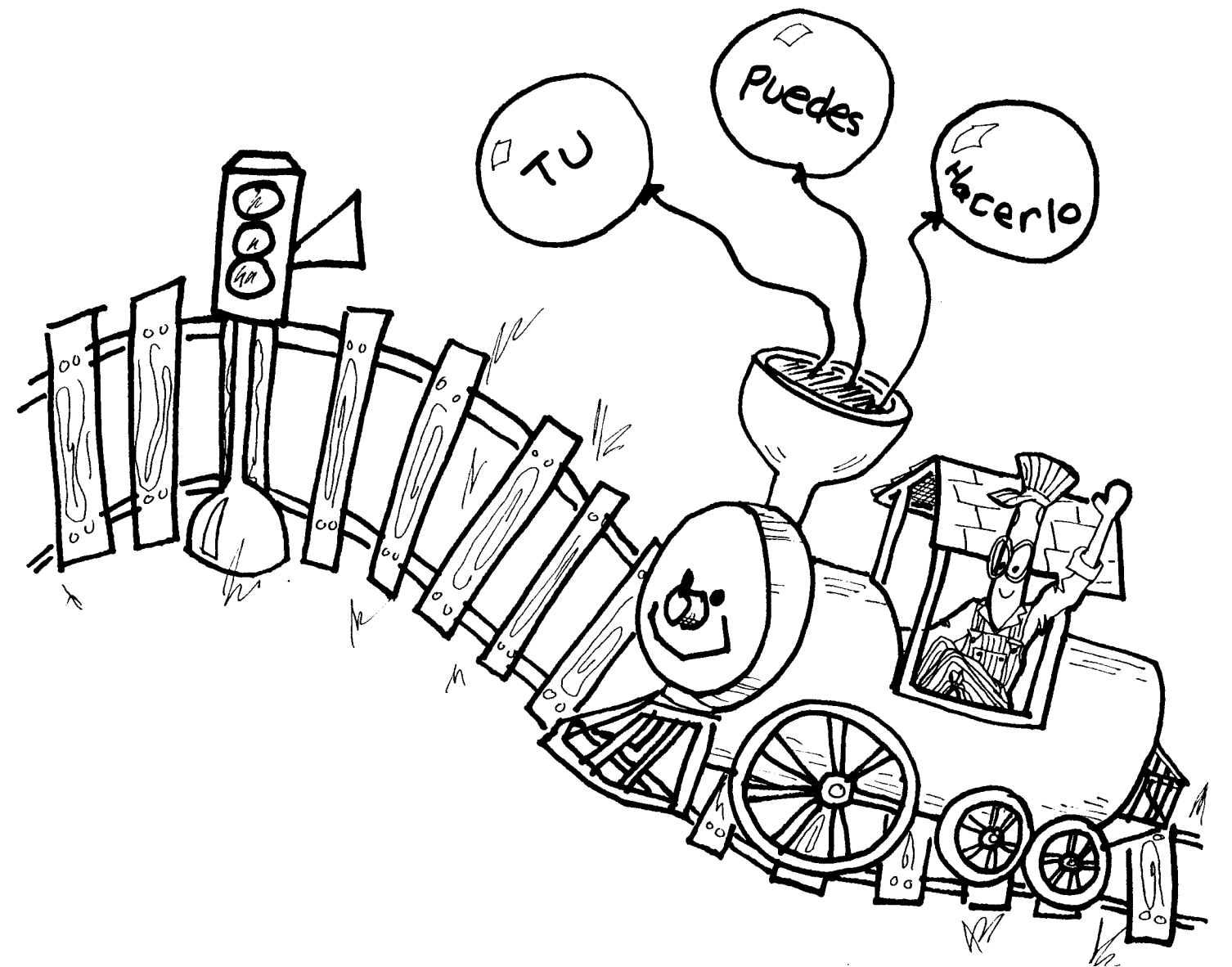
Ser independiente significa que tu dirás “Puedo Hacerlo solo” más y más. Cuando seas independiente en tu sondeo serás capaz de hacer cosas como visitar la casa de un amigo solo, o aun quedarte a dormir.



Si tienes un día en que te sientes mal por el hecho de sondearte... Habla sobre lo que sientes y obtendrás abrazos a montón. Todos los niños que están aprendiendo a sondearse tienen días que se sienten mal. ¡Aprender algo nuevo toma tiempo!



¿Sabías que creer es una parte importante del aprendizaje? Podrás aprender a cuidarte solo si tu así lo crees. Cada día mejorarás más y más. Aprender a sondearse quiere decir que te sentirás mejor de estar seco y te divertirás más.



¡TU PUEDES HACERLO!