

Las aventuras de Luna y el dragón Airel



Dra. Karla
Neumóloga Pediatra

Muchos niños con asma sienten miedo cuando les cuesta respirar.

Este libro fue creado para ayudar a los niños a entender su respiración de forma sencilla, tranquila y positiva.

A través de historias cortas, los niños aprenderán a:

- ✓ reconocer síntomas
- ✓ usar su inhalador
- ✓ respirar con calma
- ✓ evitar desencadenantes
- ✓ cuidar su salud

Un niño que entiende su enfermedad puede vivir con más confianza y tranquilidad.

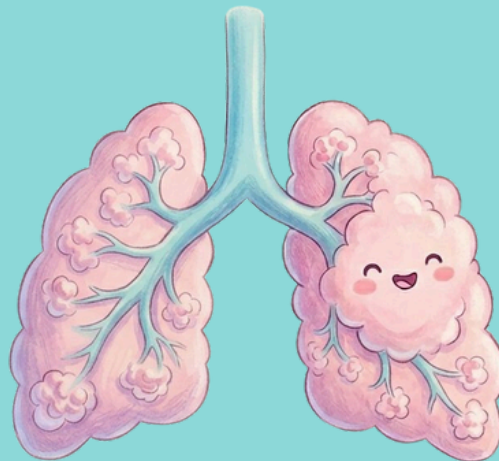
¿Qué es el asma?

¿Los pulmones son como pequeños caminos por donde viaja el aire.

A veces esos caminos se inflaman y el aire pasa con más dificultad.

Eso se llama asma.

Pero con cuidados y tratamiento, los pulmones pueden funcionar muy bien.



El drágon que vivía en el pecho de Luna

Luna era una niña muy curiosa que amaba correr, saltar y jugar. Pero algunos días sentía algo extraño en su pecho.

Era como si un pequeño dragón viviera dentro.

—Hola —dijo una voz suave.

Era un pequeño dragón verde.

—Me llamo Airel.

Airel no era malo.

Pero cuando se agitaba, a Luna le costaba respirar.

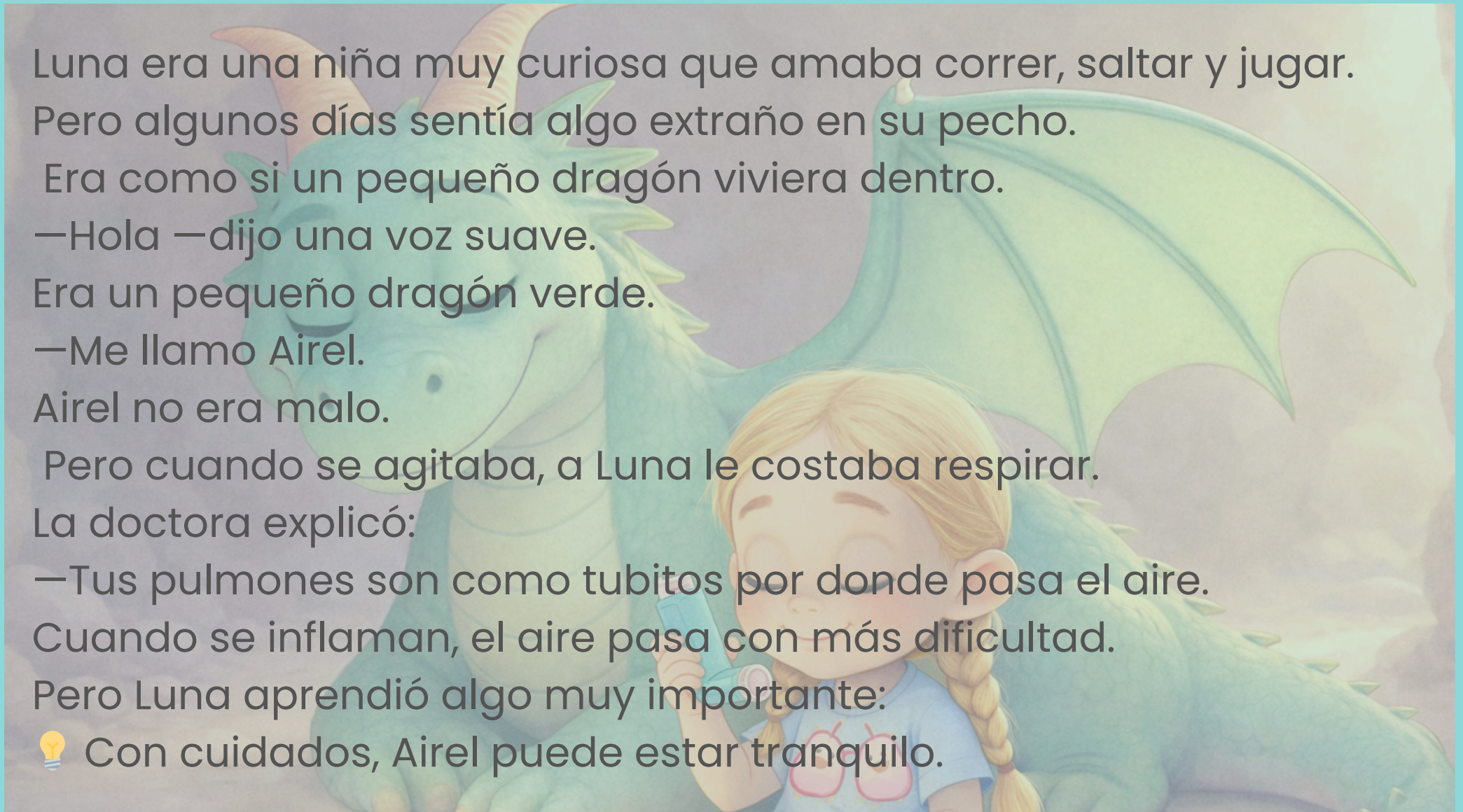
La doctora explicó:

—Tus pulmones son como tubitos por donde pasa el aire.

Cuando se inflaman, el aire pasa con más dificultad.

Pero Luna aprendió algo muy importante:

💡 Con cuidados, Airel puede estar tranquilo.



El superpoder de respirar despacio

Un día Luna sintió que respiraba rápido.
Entonces recordó el ejercicio que le enseñaron.

🌸 Oler una flor

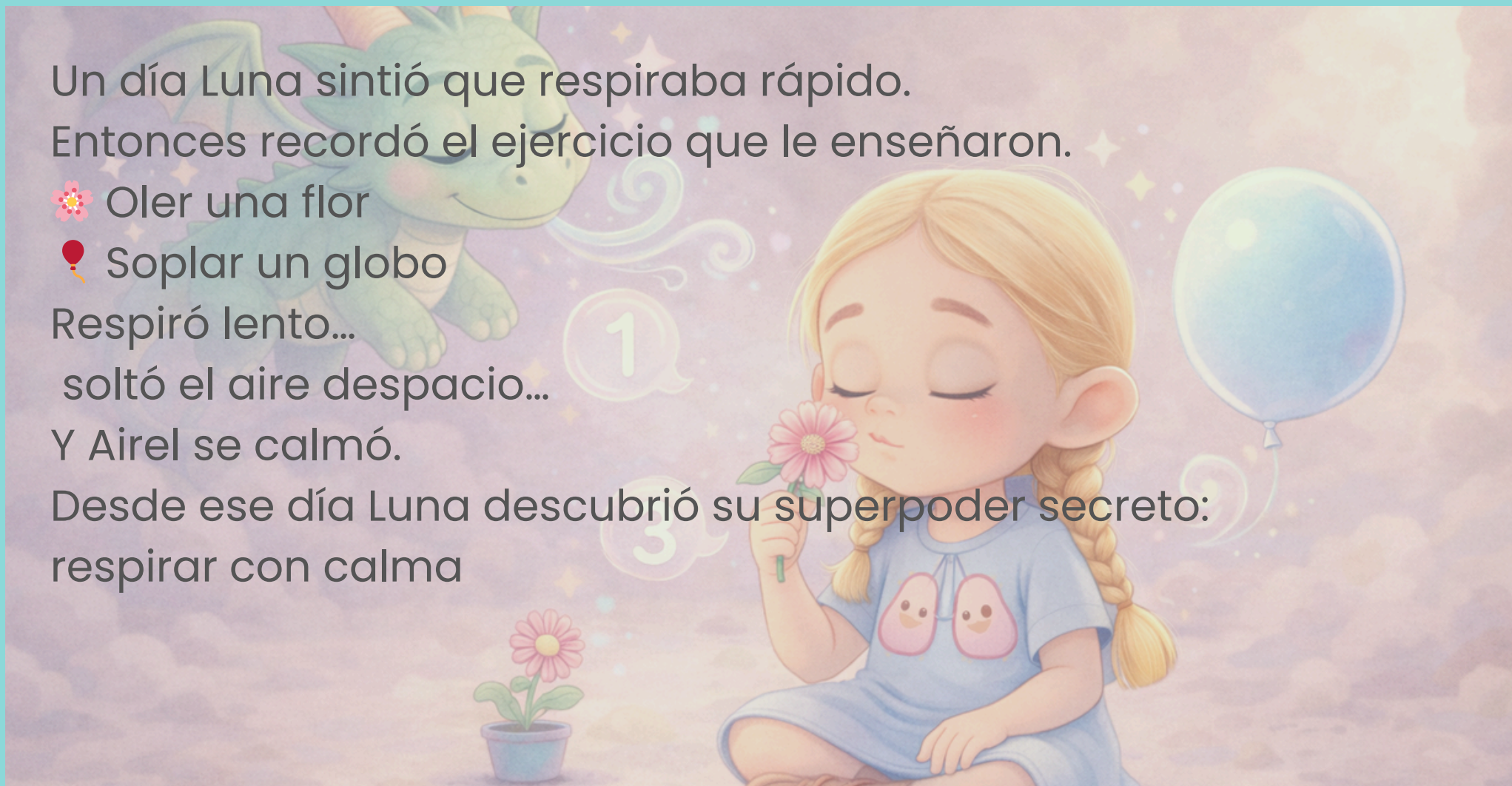
🎈 Soplar un globo

Respiró lento...

soltó el aire despacio...

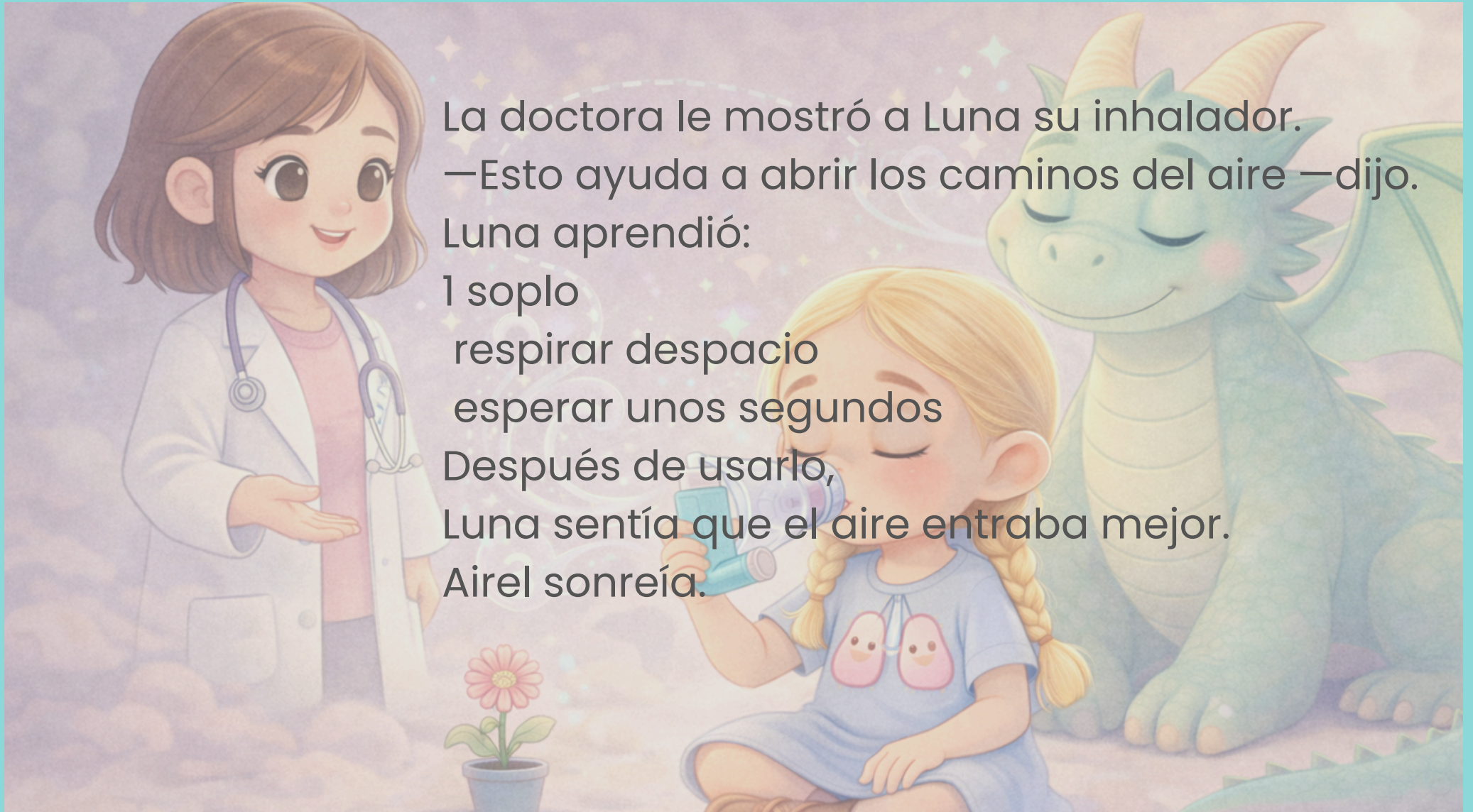
Y Airel se calmó.

Desde ese día Luna descubrió su superpoder secreto:
respirar con calma



El inhalador mágico

La doctora le mostró a Luna su inhalador.
—Esto ayuda a abrir los caminos del aire —dijo.
Luna aprendió:
1 soplo
respirar despacio
esperar unos segundos
Después de usarlo,
Luna sentía que el aire entraba mejor.
Airel sonreía.



Los enemigos invisibles

Luna descubrió que algunas cosas molestaban a sus pulmones.

Por ejemplo:

☁️ polvo

🚬 humo

🌼 polen

—Son enemigos invisibles —dijo la doctora.

Pero Luna aprendió a evitarlos.

Y Airel volvió a estar tranquilo.



La casa del aire limpio

Luna y su mamá hicieron algunos cambios en casa.

Abrieron ventanas.

Lavaron los peluches.

Limpiaron el polvo.

Ahora la casa estaba llena de aire limpio.

Airel estaba feliz.



El arco iris de los alimentos

La doctora explicó algo curioso:

—Los pulmones también se benefician de comer saludable.

Luna empezó a comer:



frutas



verduras



alimentos de muchos colores

Parecía un arcoíris en su plato.

Y su cuerpo se sentía fuerte.



Correr sin miedo

Luna pensaba que los niños con asma no podían hacer deporte.

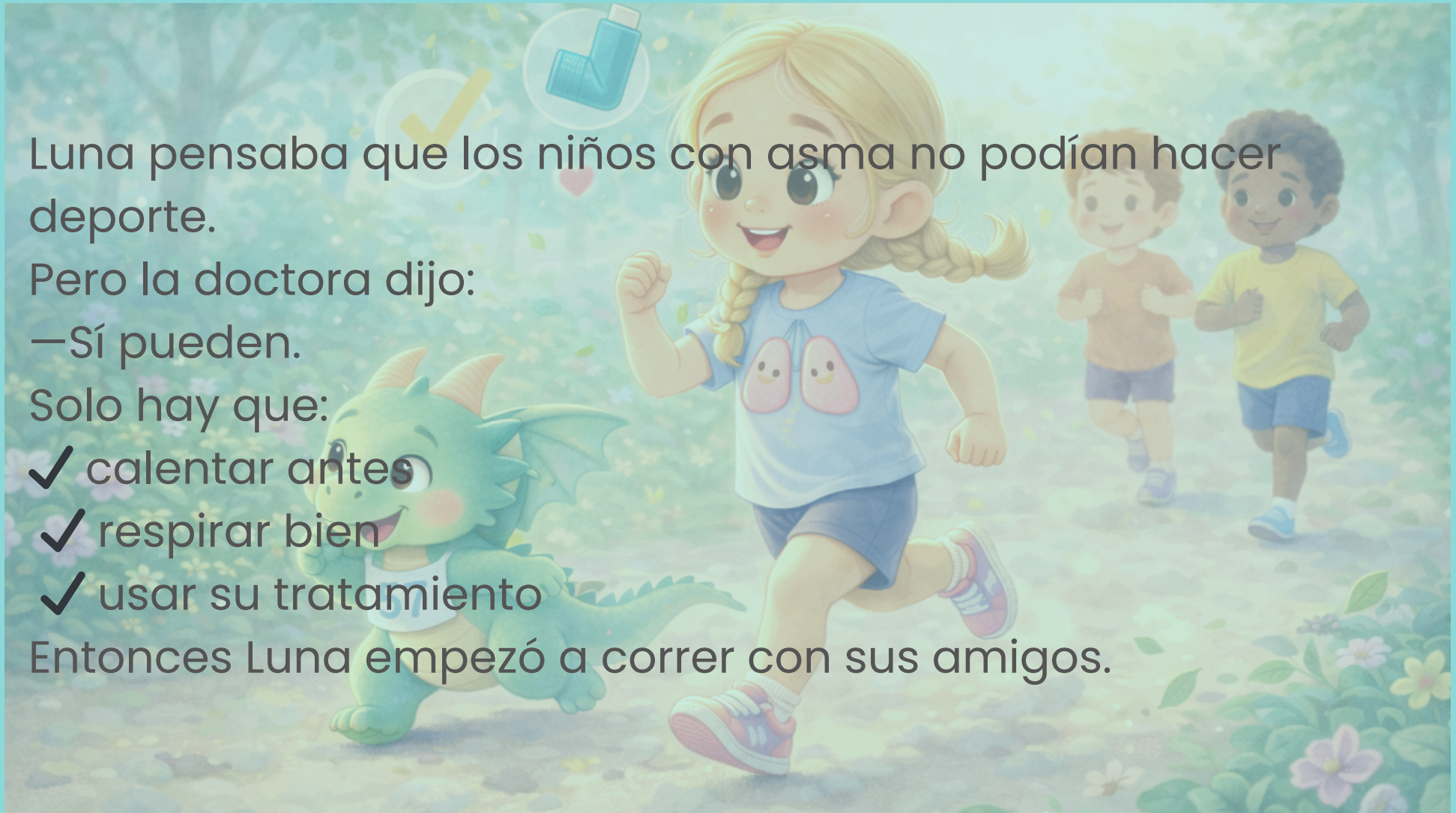
Pero la doctora dijo:

—Sí pueden.

Solo hay que:

- ✓ calentar antes
- ✓ respirar bien
- ✓ usar su tratamiento

Entonces Luna empezó a correr con sus amigos.



La visita a la doctora

Cada cierto tiempo Luna visita a su doctora.
Ella escucha sus pulmones.
—Respira profundo —dice.
Después sonríe.
—Todo está muy bien.
Luna se siente orgullosa.



La nube de calma

Cuando Luna siente que respirar cuesta más, recuerda:

respirar despacio

usar su inhalador

avisar a un adulto

Así la nube de la calma aparece.
Y Airel se tranquiliza.



La gran aventura

Un día Luna comprendió algo importante.
El asma no es un enemigo.
Es solo una señal para cuidar mejor su respiración.

Ahora Luna puede:

🏃 jugar

🚲 andar en bicicleta

🌳 explorar el mundo

Porque aprendió a cuidar su aire.

Y Airel siempre la acompaña

.



Este libro está pensado para ayudar a los niños con asma a entender su respiración sin miedo.

Los niños aprenderán a:

- ✓ reconocer cuando les cuesta respirar
- ✓ usar correctamente su inhalador
- ✓ respirar de forma calmada
- ✓ evitar desencadenantes del asma
- ✓ mantener hábitos saludables
- ✓ seguir jugando y haciendo deporte

Porque un niño que entiende su enfermedad... es un niño que puede controlarla.



Dra. Karla Solórzano S.

Neumóloga Pediaatra
Portoviejo -Ecuador

