

**VOY A CHILDREN'S MINNESOTA PARA QUE ME  
HAGAN UN ESTUDIO DEL SUEÑO.**

**Children's**<sup>®</sup>  
MINNESOTA

| The Kid Experts<sup>®</sup>

Con el estudio del sueño, el médico podrá saber cómo funciona mi cuerpo mientras duermo. A los niños de todas las edades les hacen estudios del sueño. No duele y alguien de mi familia estará conmigo todo el tiempo. Este libro habla acerca de cada paso del estudio.





La noche del estudio, iré al Centro del Sueño de Children's Minnesota con un familiar y me quedaré allí a dormir. Al llegar, conoceremos al técnico especializado en estudios del sueño que me ayudará con mi estudio. El técnico me explicará lo que me van a hacer y yo podré hacer todas las preguntas que quiera.



Me subiré en la báscula  
para saber cuánto peso.

También medirán mi estatura en la pared. Solo tengo que estar quieta en lo que el brazo del medidor toca suavemente mi cabeza.





El técnico nos llevará a una habitación parecida a esta donde mi familiar y yo dormiremos. Puedo traer de mi casa lo que yo quiera para dormir: un peluche, una cobija o una almohada, por ejemplo.



Me pondrán un brazalete de identificación en la muñeca o el tobillo. Si quiero, pueden ponerlo en la puerta de mi habitación con cinta adhesiva. El brazalete ayuda al técnico a saber información importante sobre mí.

Después, haré las cosas  
que siempre hago antes  
de dormir, como lavarme  
los dientes, pasar al baño y  
ponerme el pijama.



En la cama de mi habitación van a tener unas etiquetas especiales, cinta adhesiva, cinturones y unos botoncitos dorados que tienen unos cablecitos de colores llamados electrodos. Tengo que dormir con todas estas cosas especiales puestas para que el médico obtenga información útil para ayudarme a dormir mejor. Si quiero, puedo tocarlas y hacer preguntas.



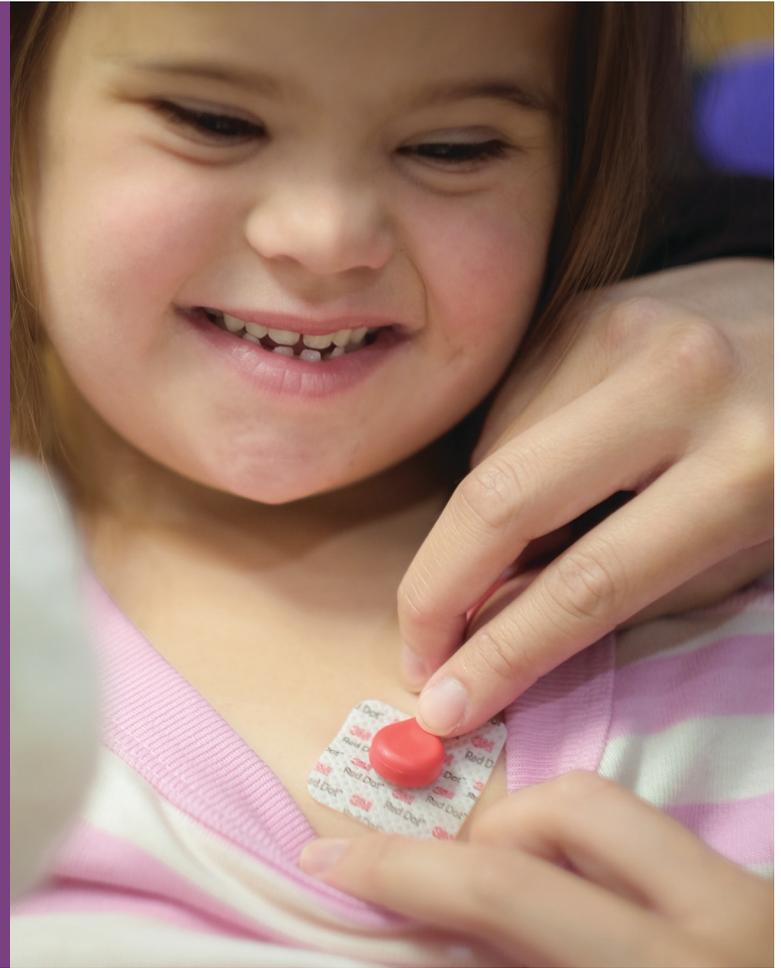


Me sentaré en una silla mientras uno o dos técnicos me ponen todas las cosas que necesito llevar mientras duermo. Lo único que tengo que hacer es quedarme quieta y puedo traer algo de mi casa para jugar mientras tanto.

El técnico me pondrá dos etiquetas en cada pierna para medir qué tanto se mueven mientras duermo.



Después, el técnico también me pondrá unas etiquetas pequeñas en el pecho para contar los latidos del corazón.





Me pondrán dos cinturones estrechos sobre el estómago y el pecho para medir cuánto se mueven cuando respiro.



El técnico limpiará con un cotonete y un jabón especial las zonas pequeñas en la cara donde me podrán las etiquetas. Algunos niños dicen que el jabón se siente rasposos.

El técnico me pondrá cuatro etiquetas en la cara, una etiqueta detrás de cada oreja y dos etiquetas debajo de la barbilla. Estas etiquetas ayudan al médico a saber qué tan bien duermo. El técnico usará una cinta adhesiva especial para que las etiquetas no se muevan mientras duermo. Puedo sonreír y mover la barbilla con las etiquetas puestas.





El técnico me pondrá un curita en un dedo del pie o de la mano que tiene una lucecita roja y que se llama oxímetro de pulso. El oxímetro de pulso mide la cantidad de oxígeno en el cuerpo.

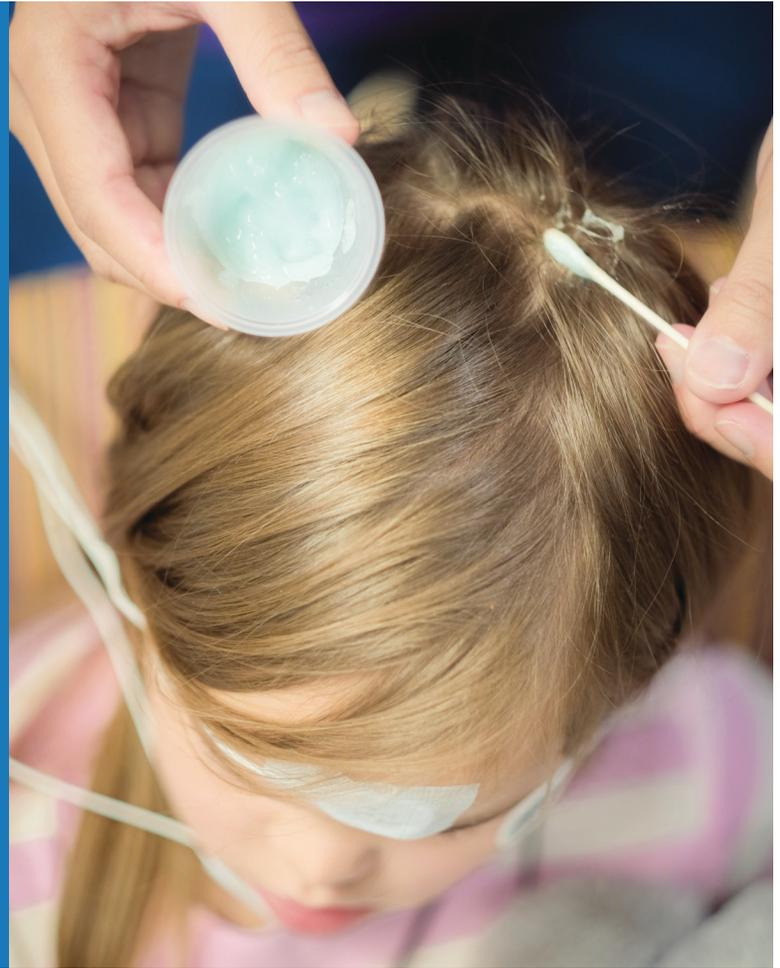
El técnico me medirá la cabeza con una cinta de papel.





Me dibujarán unos puntitos en la cabeza con un lápiz de color de punta suave o un marcador para saber dónde poner los botones dorados que tienen los cablecitos de colores. Los botones registrarán información importante sobre cómo duermo.

Después, el técnico limpiará con un cotonete y un jabón especial los lugares donde marcó los puntitos.





Después de limpiar el lugar de los puntitos, el técnico usará una pasta blanca especial para colocar con cuidado los botones que tienen los cablecitos de colores sobre cada uno de estos puntitos. Esta pasta ayuda a que los botones no se caigan mientras duermo. Algunos niños dicen que la pasta se siente peguntosa.

El técnico me pondrá un tubo blando en la base de la nariz. Se usarán dos trocitos de cinta adhesiva especial para que el tubo no se mueva mientras duermo. Este tubo es importante porque mide el aire que entra y sale cuando respiro. Voy a poder respirar sin problemas con este tubo puesto, y también puedo tomar agua con un popote si tengo sed y darle un beso de buenas noches a mi familiar.



El técnico me pondrá un  
circulito de goma en el cuello  
que es un micrófono para  
detectar ronquidos. El técnico  
colocará un trocito pequeño  
de cinta adhesiva especial  
para que no se mueva  
mientras duermo. Este círculo  
de goma comprueba si ronco  
mientras duermo.



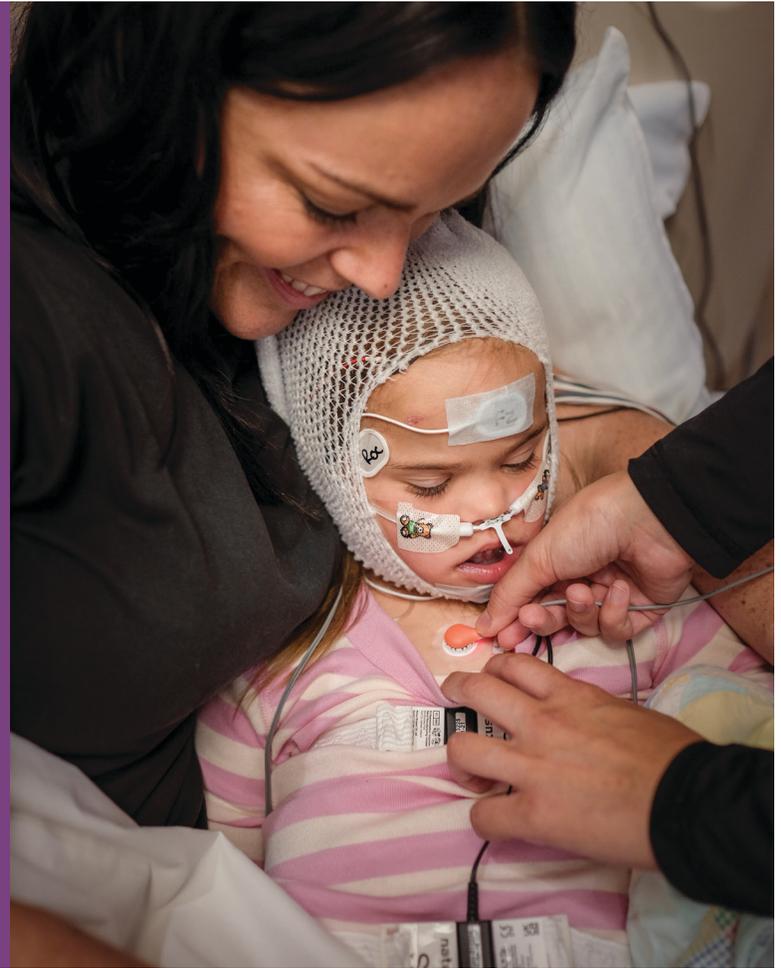


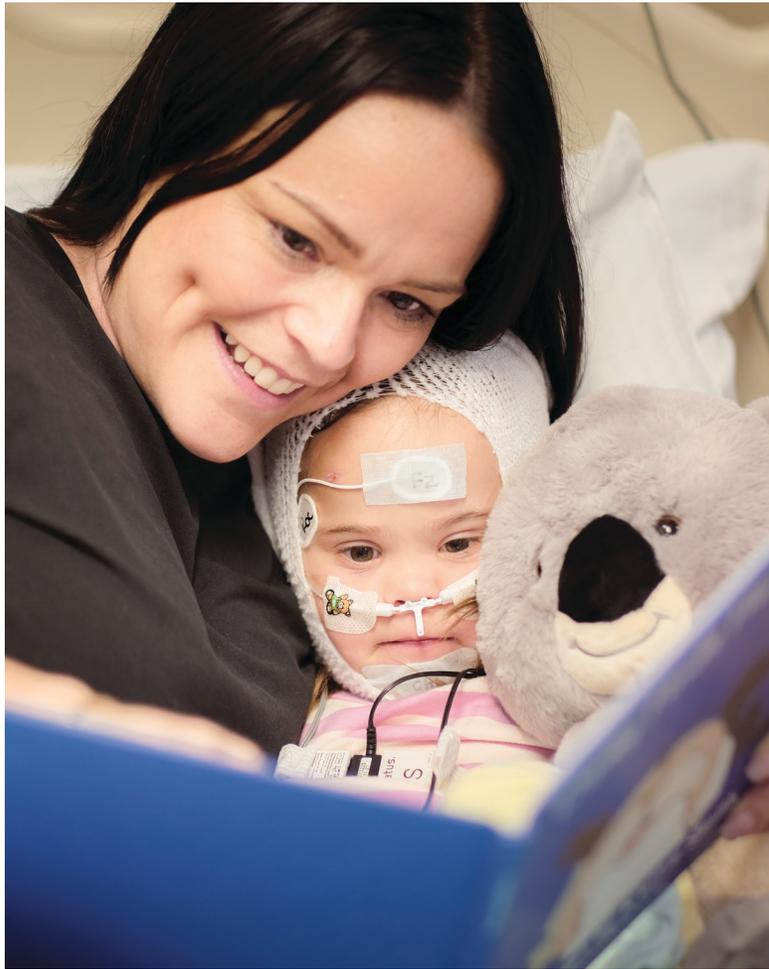
Me pondrán un gorro elástico para que no se despegue nada mientras duermo.

Los cablecitos de colores de los botones se conectan a una caja especial. Esta caja manda información importante sobre cómo duermo a una computadora.



A continuación, me subiré a la cama y el técnico me pondrá una última etiqueta en el pecho, el brazo o la espalda que mide mi respiración mientras duermo. Esta etiqueta especial tiene una lucecita roja que brilla igual que el curita que tengo en el dedo del pie o de la mano.





Ya que tenga todo puesto, puedo terminar de prepararme para irme a dormir y hacer las cosas que hago normalmente antes de dormir, como leer, cantar o acurrucarme con el familiar que me acompaña.



Mi familiar dormirá en la misma habitación que yo y estará conmigo toda la noche. Puede ser que el técnico entre a revisar las etiquetas mientras duermo, pero no hay nada que temer y me puedo volver a dormir. Si necesito ir al baño en mitad de la noche, puedo hacerlo y mi familiar puede ayudarme.

En la mañana, el técnico usará una toallita especial para quitarme los botones y las etiquetas del cuerpo. Si quiero, puedo ayudarle a quitarlos.



Cuando me haya quitado todo, el estudio del sueño se acaba y me voy para casa. ¡Siento orgullo de haber terminado el estudio del sueño!



**PARA PROGRAMAR UN ESTUDIO DEL SUEÑO O SI TIENE ALGUNA PREGUNTA,**  
comuníquese con el Centro del Sueño de Children's Minnesota al 651-220-6256.



The Kid Experts®