

Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

(Returning to learn after a concussion)

Fase de recuperación	Actividades en casa	Actividades en la escuela	Objetivos
<p>Fase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> De uno a tres días después de la lesión 	<ul style="list-style-type: none"> Permita que su hijo se relaje en casa con un adulto presente. Evite las actividades que agraven los síntomas. Limite el tiempo delante de una pantalla (como televisores, computadoras, celulares, redes sociales o videojuegos) a 45 minutos al día como máximo durante los tres primeros días. Déjelo dormir tanto como quiera. Procure que beba muchos líquidos. Dele comidas ligeras con frecuencia a lo largo del día y a la hora de acostarse. Llévelo al pediatra para que lo revise y le dé recomendaciones sobre el tratamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Muchos niños tienen que quedarse en casa sin asistir a la escuela de 1 a 3 días después de la lesión. Algunos niños con síntomas leves pueden volver antes a la escuela (consulte las fases 2 y 3). 	<ul style="list-style-type: none"> Evite las actividades que agraven los síntomas Acuda al pediatra para que lo evalúe y le de tratamiento Evite ausencias escolares prolongadas*
<p>Fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia escolar parcial Necesita muchas adaptaciones a corto plazo para tratar los síntomas <p><i>Muchos alumnos pueden volver a la escuela en la fase 3.</i></p> <p><i>Algunos alumnos tienen que pasar un tiempo en la fase 2.</i></p> <p><i>Su pediatra puede ayudarle a decidir si empezar en la fase 2 o en la 3 según los síntomas que tenga su hijo y de si son capaces de volver a la escuela el día entero.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Limite el tiempo de diversión delante de una pantalla (como televisores, redes sociales y videojuegos) hasta que sea capaz de hacer todas las actividades escolares, como exámenes y tareas. * Ayude a su hijo con técnicas de afrontamiento. No se estrese si no hizo alguna tarea escolar. Haga las tareas de a ratos. Intente hacer la tarea durante veinte minutos seguido de unos minutos de relajación. Tenga unos hábitos de sueño saludables, con un horario metódico para acostarse y levantarse Dele comidas saludables y muchos líquidos. Haga ejercicio cardiovascular todos los días a un nivel que no agrave los síntomas. Intente pasear durante de diez a veinte minutos. Hágalo en un lugar seguro donde haya pocas probabilidades de que se vuelva a lesionar la cabeza. Evite el ejercicio intenso y el entrenamiento de fuerza. 	<p>Vuelta a la escuela</p> <ul style="list-style-type: none"> Algunos niños, pero no todos (consulte la fase 3), deben asistir a la escuela medio tiempo durante unos días antes de poder hacer las actividades escolares normales. <p>Asistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> Pida asistencia escolar modificada como, por ejemplo, ir a la escuela durante la mitad de las clases, asistir solamente a las clases esenciales o que vaya a algunas clases por menos tiempo. Vaya aumentando la asistencia a clase de poco hasta que pueda asistir el día entero. <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Hable con alguien en la escuela para que le brinden la siguiente ayuda a corto plazo: <ul style="list-style-type: none"> Aplazar todos los exámenes y las tareas extensas durante esta fase. Permitir ratos de descanso en su escritorio o en un lugar tranquilo fuera del aula de clase. Dejar que hagan menos trabajos a la vez y retrasar las fechas límite. Reducir el brillo de la pantalla de la computadora. 	<ul style="list-style-type: none"> Asistir parcialmente a la escuela y vuelva a asistir el día entero de manera gradual. Concentrarse en estar en clase y en tratar los síntomas en vez de en completar los exámenes y las tareas a tiempo. Asignar tareas más breves para que su hijo las haga a su ritmo, lo que podría suponer un retraso de las fechas límite.

Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

(Returning to learn after a concussion)

<p>Fase 2 (continuación)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Imprimir las notas y las tareas. - Dejar que lleven gafas de sol debido a la sensibilidad a la luz. - Evitar los lugares ruidosos, como el comedor y las reuniones. - Evitar las actividades arriesgadas durante educación física (gimnasia/PE) o durante el recreo hasta que no lo autorice el médico de su hijo. 	
<p>Fase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Necesita muchas adaptaciones a corto plazo para manejar los síntomas. • Asistir a la escuela el día de clase entero 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el tiempo de diversión delante de una pantalla (como televisores, redes sociales y videojuegos) hasta que sea capaz de hacer todas las actividades escolares, como exámenes y tareas.* • Ayude a su hijo con técnicas para superarlo. • No se estrese si no hizo alguna tarea escolar • Anímelo a participar en actividades sociales seguras con amigos y familiares si no agravan los síntomas. • Tenga unos hábitos de sueño saludables, con un horario metódico para acostarse y levantarse • Dele comidas saludables y mucho líquido. • Haga ejercicio cardiovascular de nivel de fácil a moderado todos los días a un nivel que no agrave los síntomas. Intente pasear o correr despacio durante de diez a veinte minutos. Hágalo en un lugar seguro donde haya pocas probabilidades de que se vuelva a lesionar la cabeza. • Evite el ejercicio intenso y levantar pesas. 	<p>Vuelta a la escuela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muchos niños pueden volver a la escuela el día de clase entero poco después de la lesión. • Algunos niños tienen que asistir a la escuela medio tiempo antes de volver el día entero (consulte la fase 2). <p>Asistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Día entero en la escuela. <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es posible que su hijo todavía necesite todavía el tipo de ayuda que se enumera en la fase 2 a corto plazo, sobre todo los descansos y ajustar la luz y el ruido. • Siga en comunicación con la escuela para que le ayude a corto plazo con lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Reducir o eliminar parte del trabajo no realizado. Asignar solamente las tareas más importantes. - Elaborar un calendario para ponerse al día con los exámenes y las tareas para que su hijo tenga tiempo para prepararse. - Limitar el número de exámenes diarios y reducir las tareas escolares. - Darle más tiempo para completar las pruebas y las tareas. - Considerar un tutor o clases extra para las asignaturas difíciles. - Evitar las actividades arriesgadas durante educación física (gimnasia/PE) o durante el recreo hasta que no lo autorice el médico de su hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar a asistir a clase el día entero y gradualmente volver a una participación completa en clase. • Concentrarse en completar los exámenes y las tareas que no se hicieron dentro de un plazo de tiempo razonable.

Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

(Returning to learn after a concussion)

<p>Fase 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistir a la escuela el día entero • Actividad en clase casi normal • Es posible que necesite alguna adaptación de vez en cuando para tratar síntomas leves 	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con la escuela para que elaboren un plan para los exámenes y las tareas. Tienen que proporcionarle un calendario que permita que su hijo aprenda los temas y se prepare para los exámenes no realizados. • Es posible que su hijo tenga un nivel de actividad normal en casa y socialmente. Pueden volver al tiempo habitual frente a una pantalla. • Anímelo a participar en actividades sociales seguras con amigos y familiares si no agravan los síntomas. • Tenga unos hábitos de sueño saludables, con un horario metódico para acostarse y levantarse • Dele comidas saludables y mucho líquido. • Haga ejercicio cardiovascular de leve a moderado todos los días a un nivel que no agrave los síntomas. Intente pasear o correr despacio de diez a veinte minutos. Hágalo en un lugar seguro donde haya pocas probabilidades de que se vuelva a lesionar la cabeza. • Evite el ejercicio intenso y levantar pesas. 	<p>Asistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Días enteros en la escuela con un horario normal. <p>Adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su hijo debería haber vuelto a un nivel de actividad en clase casi normal. Tiene que tomar apuntes, completar las tareas y tomar exámenes. • Es posible que su hijo necesite más tiempo para ponerse al día dentro de un plazo razonable de tiempo con las tareas que no completó. • Tal vez necesite todavía algo de ayuda para reducir los síntomas como, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Descansos breves en su escritorio. - Más tiempo para terminar los exámenes. - Reducir la luminosidad de las pantallas de la computadora. - Ajustar la luz y el ruido. - Clases con un tutor o clases extra debido a las clases perdidas durante las tres primeras fases. - Un programa de calendario razonable para ponerse al día con los exámenes y las tareas. - Evitar las actividades arriesgadas durante educación física (gimnasia/PE) o durante el recreo hasta que no lo autorice el médico de su hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Volver a una asistencia escolar y a una participación en clase normales. • Completar los exámenes y tareas no realizados. • Permitir un poco de ayuda para reducir los síntomas.
<p>Fase 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistir a la escuela el día entero • Actividad en clase normal • Sin síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> • Su hijo vuelve a sus actividades sociales y en casa normales. • Hable con el médico de su hijo sobre cuándo puede volver a hacer deporte y otras actividades de riesgo sin peligro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Días enteros en clase con un horario normal. • Ya no necesita adaptaciones. • Su hijo necesita una carta de su médico para poder volver a hacer educación física (gimnasia/PE), ir al recreo y practicar deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Volver a una asistencia escolar y a un nivel de actividad en clase normales.

¿Cuál es el método para volver al aprendizaje?

El método para volver al aprendizaje incluye recomendaciones para ayudar a los padres, a los alumnos y al personal docente para lograr una transición exitosa a la hora de volver a la escuela después de una conmoción cerebral. Dichas recomendaciones no son reglas estrictas.

Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

(Returning to learn after a concussion)

¿Qué debería saber antes de enviar a mi hijo de vuelta a la escuela?

Asistencia: su hijo debe tener un periodo breve de reposo de uno a tres días después de la lesión. Es posible que algunos niños necesiten un programa de asistencia reducida cuando recién se reincorporen a la escuela. A medida que mejoren sus síntomas, su hijo tendría que poder hacer lo siguiente:

- Asistir a la escuela durante todo el día de clase.
- Reanudar las actividades habituales en clase.
- Necesitar menos adaptaciones.

Adaptaciones a corto plazo o temporales: la mayoría de los alumnos que vuelven a la escuela después de una conmoción cerebral necesitan ayuda y flexibilidad temporalmente, a lo que también se le denomina adaptaciones en clase y durante los exámenes. A continuación, se enumeran las que se piden con más frecuencia. Su pediatra puede ayudarle con esto.

- El objetivo de las adaptaciones es facilitarle a usted y a su hijo la vuelta a la escuela. No tienen por qué ser permanentes y solo son necesarias durante la recuperación de la conmoción cerebral.
- Las adaptaciones en la escuela tienen que ser las mismas hasta que su hijo esté listo para pasar a la siguiente etapa.
- Los alumnos que tenían un plan 504, un Plan de Educación Individualizado (IEP, en inglés) o ayudas parecidas antes de la conmoción cerebral tienen que seguir recibiendo las mismas adaptaciones durante la vuelta al aprendizaje.

Síntomas: es posible que su hijo tenga un ligero aumento del dolor de cabeza o de otros síntomas durante la vuelta al aprendizaje. Dichos síntomas no deberían durar mucho; son de esperar y su hijo no corre peligro.

- Si aumentan mucho los síntomas durante una actividad, su hijo tiene que dejar de hacerla; puede volver a esa actividad cuando disminuyan los síntomas.
- Es posible que su hijo tenga un mal día durante la recuperación, pero no es normal que un alumno retroceda etapas o niveles de actividad.

Afrontamiento: en algunos casos, los niños con conmoción cerebral sufren cambios en su emotividad y en su manera de pensar, lo que afecta a su capacidad de ser sus propios valedores. No espere que su hijo pida ayuda; es posible que necesite apoyo para pedirle ayuda a algunos profesores.

- El retorno al aprendizaje puede ser estresante para cualquiera. Tiene que dar prioridad al bienestar emocional de su hijo durante esa fase.
- Recomendamos a las familias que busquen ayuda para la salud mental cuando sea necesario. Visite choa.org/medical-services/behavioral-and-mental-health para obtener una lista completa de servicios locales.

¿Qué más debo saber? *

Cada vez que los científicos estudian a alumnos que se están recuperando de una conmoción cerebral, esto es lo que han averiguado que sucede:

- La recuperación no mejora por pasar más tiempo sin asistir a la escuela. Es posible que algunas personas tarden más en recuperarse si pasan más tiempo sin asistir a la escuela.
- Evitar las pantallas (como las de televisores, computadoras, celulares, tabletas y videojuegos) durante los tres primeros días puede contribuir a que su hijo se recupere con mayor rapidez. Evitar las pantallas por completo durante más de tres días puede que no contribuya a que se recupere con mayor rapidez.
- Los ejercicios cardiovasculares como caminar o correr despacio a partir de los dos o tres días siguientes a la lesión pueden mejorar la recuperación.
 - No tendrían que empeorar mucho los síntomas.
 - Tiene que hacerlo en un lugar seguro para que su hijo no se vuelva a lesionar.
 - No es lo mismo que volver a jugar y a hacer deporte.
- Los niños no deben volver a hacer deporte normal, educación física (gimnasia/PE) ni al recreo hasta que no logren lo siguiente:
 - Volver a las actividades normales en clase sin ningún síntoma.
 - Recibir la autorización de un médico.
 - Completar el aumento gradual a las actividades de juego sin ningún síntoma.

Esto solo es información general. Consulte al médico de su hijo o a uno de los componentes del equipo de atención médica de su hijo sobre los cuidados concreto. En caso de urgencia o emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato al servicio de urgencias más cercano. Para recibir ayuda en casos de crisis de salud mental, llame a Georgia Crisis and Access Line (GCAL) al 1-800-715-4225 o envíe 988 por mensaje de texto para conectarse con Suicide & Crisis Lifeline (línea 988 para la prevención del suicidio y las crisis).

