

# 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><b>Fase 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De uno a tres días después de la lesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permita que su hijo se relaje en casa con un adulto presente.</li> <li>Evite las actividades que agraven los síntomas.</li> <li>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.</li> <li>Déjelo dormir tanto como quiera.</li> <li>Procure que beba muchos líquidos.</li> <li>Dele comidas ligeras con frecuencia a lo largo del día y a la hora de acostarse.</li> <li>Llévelo al pediatra para que lo revise y le dé recomendaciones sobre el tratamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muchos niños tienen que quedarse en casa sin asistir a la escuela de 1 a 3 días después de la lesión.</li> <li>Algunos niños con síntomas leves pueden volver antes a la escuela (consulte las fases 2 y 3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite las actividades que agraven los síntomas</li> <li>Acuda al pediatra para que lo evalúe y le de tratamiento</li> <li>Evite ausencias escolares prolongadas*</li> </ul>
<p><b>Fase 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia escolar parcial</li> <li>Necesita muchas adaptaciones a corto plazo para tratar los síntomas</li> </ul> <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"> <li>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. *</li> <li>Ayude a su hijo con técnicas de afrontamiento.</li> <li>No se estrese si no hizo alguna tarea escolar.</li> <li>Haga las tareas de a ratos. Intente hacer la tarea durante veinte minutos seguido de unos minutos de relajación.</li> <li>Tenga unos hábitos de sueño saludables, con un horario metódico para acostarse y levantarse</li> <li>Dele comidas saludables y muchos líquidos.</li> <li>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.</li> <li>Evite el ejercicio intenso y el entrenamiento de fuerza.</li> </ul>	<p><b>Vuelta a la escuela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p><b>Asistencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Vaya aumentando la asistencia a clase de poco hasta que pueda asistir el día entero.</li> </ul> <p><b>Adaptaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hable con alguien en la escuela para que le brinden la siguiente ayuda a corto plazo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplazar todos los exámenes y las tareas extensas durante esta fase.</li> <li>Permitir ratos de descanso en su escritorio o en un lugar tranquilo fuera del aula de clase.</li> <li>Dejar que hagan menos trabajos a la vez y retrasar las fechas límite.</li> <li>Reducir el brillo de la pantalla de la computadora.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistir parcialmente a la escuela y vuelva a asistir el día entero de manera gradual.</li> <li>Concentrarse en estar en clase y en tratar los síntomas en vez de en completar los exámenes y las tareas a tiempo.</li> <li>Asignar tareas más breves para que su hijo las haga a su ritmo, lo que podría suponer un retraso de las fechas límite.</li> </ul>

# Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

## (Returning to learn after a concussion)

<p><b>Fase 2</b> (continuación)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprimir las notas y las tareas.</li> <li>- Dejar que lleven gafas de sol debido a la sensibilidad a la luz.</li> <li>- Evitar los lugares ruidosos, como el comedor y las reuniones.</li> <li>- Evitar las actividades arriesgadas durante educación física (gimnasia/PE) o durante el recreo hasta que no lo autorice el médico de su hijo.</li> </ul>	
<p><b>Fase 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesita muchas adaptaciones a corto plazo para manejar los síntomas.</li> <li>• Asistir a la escuela el día de clase entero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.*</li> <li>• Ayude a su hijo con técnicas para superarlo.</li> <li>• No se estrese si no hizo alguna tarea escolar</li> <li>• Anímelo a participar en actividades sociales seguras con amigos y familiares si no agravan los síntomas.</li> <li>• Tenga unos hábitos de sueño saludables, con un horario metódico para acostarse y levantarse</li> <li>• Dele comidas saludables y mucho líquido.</li> <li>• 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.</li> <li>• Evite el ejercicio intenso y levantar pesas.</li> </ul>	<p><b>Vuelta a la escuela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muchos niños pueden volver a la escuela el día de clase entero poco después de la lesión.</li> <li>• Algunos niños tienen que asistir a la escuela medio tiempo antes de volver el día entero (consulte la fase 2).</li> </ul> <p><b>Asistencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Día entero en la escuela.</li> </ul> <p><b>Adaptaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Siga en comunicación con la escuela para que le ayude a corto plazo con lo siguiente:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducir o eliminar parte del trabajo no realizado. Asignar solamente las tareas más importantes.</li> <li>- Elaborar un calendario para ponerse al día con los exámenes y las tareas para que su hijo tenga tiempo para prepararse.</li> <li>- Limitar el número de exámenes diarios y reducir las tareas escolares.</li> <li>- Darle más tiempo para completar las pruebas y las tareas.</li> <li>- Considerar un tutor o clases extra para las asignaturas difíciles.</li> <li>- Evitar las actividades arriesgadas durante educación física (gimnasia/PE) o durante el recreo hasta que no lo autorice el médico de su hijo.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar a asistir a clase el día entero y gradualmente volver a una participación completa en clase.</li> <li>• Concentrarse en completar los exámenes y las tareas que no se hicieron dentro de un plazo de tiempo razonable.</li> </ul>

# Cómo volver al aprendizaje tras una conmoción cerebral

## (Returning to learn after a concussion)

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

### ¿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](http://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).*

