

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Pautas para el regreso al aprendizaje

Etapa de curación	Actividades para hacer en casa	Actividades para hacer en la escuela	Actividades físicas
Etapa 1 —Su niño aún tiene muchos síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> Estimulación limitada o mínima Permítale dormir, tanto como sea posible Limite actividades en las que tenga que pensar, concentrarse, razonar o recordar Saque de la habitación del niño cualquier aparato electrónico y computadoras Saque de la habitación del niño cualquier programador de actividades y listas de “cosas por hacer” Dele de beber abundantes líquidos Dele comidas pequeñas con frecuencia durante el día y a la hora de acostarse Dele de comer muchos carbohidratos, como panes y cereales de granos integrales, pasta y arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Su niño no puede ir a la escuela. Es común descansar de 24 a 48 horas y vigilar si los síntomas mejoran 	Ver la Etapa 1 para las Pautas el Regreso al Juego
Etapa 2 —Su niño aún tiene algunos síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar lentamente la actividad cognitiva (pensar y recordar) a medida que los síntomas mejoran. Permítale dormir lo suficiente (por lo menos 8 horas) Permítale ver TV, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto, entrar a twitter y enviar mensajes electrónicos por poco tiempo— menos de 2 horas al día. Por ejemplo, puede utilizar el cerebro por 20 minutos, seguido por un descanso de 1 hora Dígale que no se angustie por no haber podido hacer su trabajo escolar Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1 A medida que su niño tenga menos síntomas, comience a agregar tareas por periodos cortos para evitar que se atrase 	<ul style="list-style-type: none"> Su niño puede regresar a la escuela por medio día Asistir solamente a las clases básicas, o que el horario de las clases sea más corto Descansar en la enfermería de la escuela entre clases y cuando sea necesario Su niño no puede presentar exámenes ni pruebas Usar notas de clase ya impresas Hacer tareas cortas - trabajar en periodos de 20 minutos, haciendo pausas para descansar Hable con el enfermero o el maestro de la escuela sobre las Adaptaciones Académicas sugeridos por el médico Evite los ruidos muy altos (como la música y aquellos en las cafetería, en la clase de educación física y el recreo) 	Ver la etapa 2 para las Pautas el Regreso al Juego
Etapa 3 —Los síntomas y problemas de su niño desaparecieron	<ul style="list-style-type: none"> Regrese poco a poco a ver TV, videojuegos y a enviar mensajes de texto Permítale relacionarse nuevamente con la familia Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1 	<ul style="list-style-type: none"> Su niño gradualmente puede asistir todo el día a clases Podría ser que tenga que programar cuando reponer las tareas, exámenes y pruebas Puede tomar 1 examen o prueba por día con tiempo adicional para terminar, si se necesita Informe al enfermero o maestro de la escuela si le regresa cualquier síntoma o problema 	Ver la etapas 4 para las Pautas el Regreso al Juego
Etapa 4 —Parece que su niño volvió a la normalidad	<ul style="list-style-type: none"> Si ya ha pasado 5 días sin síntomas, su niño puede regresar a relaciones sociales y familiares normales 	<ul style="list-style-type: none"> Su niño puede comenzar a reponer las tareas escolares para ponerse al día Complete las tareas atrasadas requeridas 	Ver las etapas 5-6 para las Pautas el Regreso al Juego
Etapa 5 —Su niño puede regresar a todas sus actividades	<ul style="list-style-type: none"> Si ya ha pasado 5 días sin síntomas, su niño puede regresar a relaciones sociales y familiares normales 	<ul style="list-style-type: none"> Su niño puede regresar a las funciones escolares normales sin necesidad de servicios adicionales ni restricciones 	Ver la etapas 7 para las Pautas el Regreso al Juego

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él. **En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911.**