



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 en la siguiente tabla
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 en la siguiente tabla
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 en la siguiente tabla
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 en la siguiente tabla
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 en la siguiente tabla

©2019 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. These materials are reprinted with permission from Children's Healthcare of Atlanta, Inc. NUR.978634.rh.10/19



choa.org/concussion



Concussion enfermera: 404-785-KIDS (5437)

Esta es información general; no es un consejo médico específico. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de un niño, verifique siempre con un médico o un proveedor de salud.



Pautas para el regreso a los deportes y el juego

Etapa de curación	Actividad permitida	Ejemplos de deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
1	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna actividad Descanso cognitivo y físico totales 	<ul style="list-style-type: none"> Descanso físico total 	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo en silencio, descansando Evitar grupos, videos, lectura, computadoras, videojuegos, teléfonos celulares y lugares ruidosos 	<ul style="list-style-type: none"> Descanso y curación del cerebro NO TENER SÍNTOMAS
2	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico suave 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar o montar en una bicicleta estacionaria de 10 a 15 minutos Un poco de sudor en la frente Aumento leve de la frecuencia respiratoria 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar en un parque o vecindario Evitar actividades en grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco de 30 a 40 por ciento, como máximo
3	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico moderado Entrenamiento de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> Trotar o montar en la bicicleta estacionaria de 20 a 30 minutos Flexionar los brazos, levantar los hombros o elevar las piernas con pesas fáciles de levantar 1 serie de 10 repeticiones con cada actividad 	<ul style="list-style-type: none"> Juego supervisado Actividades de bajo riesgo como driblar con un balón, lanzar y recibir una pelota, cambiar de dirección, saltar, deslizarse de lado a lado, perseguir una pelota o atraparla mientras corre 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco en un 40 a 60 por ciento, como máximo Ganar resistencia Seguir objetos con la mirada
4	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico intenso Entrenamiento de resistencia moderado Ejercicio específico a deportes 	<ul style="list-style-type: none"> Correr o montar en una bicicleta estacionaria de 40 a 60 minutos Los mismos ejercicios de resistencia con pesas. Hacer 3 series de 10 repeticiones Calentamiento antes de una competencia como hacer pases con un balón de fútbol, lanzar una pelota de fútbol americano o hacer ejercicios de escalera 	<ul style="list-style-type: none"> Juego supervisado Actividades de riesgo moderado, como prácticas de equilibrio y agilidad No hacer actividades de contacto con la cabeza Puede sudar abundantemente y respirar pesadamente 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco de 60 a 80 por ciento, como máximo Aumentar la resistencia Imitar un deporte
5	<ul style="list-style-type: none"> Prácticas de entrenamiento de deportes de contacto - controladas 	<ul style="list-style-type: none"> 60 a 90 minutos en el campo, la cancha o colchoneta, haciendo ejercicios específicos Participar en una sesión normal de práctica Contactos que sean normales para un deporte - no usar artículos que "reboten" como los empleados en entrenamientos de fútbol americano Continua vigilancia de síntomas o problemas 	<ul style="list-style-type: none"> Juego libre Correr y saltar, lo que pueda Regresar completamente a clases de educación física (PE, según sus siglas en inglés) Continua vigilancia de síntomas o problemas 	<ul style="list-style-type: none"> Imitar el deporte o juego libre, evitando el riesgo de lesionarse la cabeza
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa de deportes de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando el médico lo autorice puede participar en actividades normales de entrenamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Puede participar en actividades normales con la supervisión de un padre o un adulto 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir confianza Evaluar destrezas
7	<ul style="list-style-type: none"> Regresar al juego 	<ul style="list-style-type: none"> Juego normal 	<ul style="list-style-type: none"> Juego y actividades de costumbre 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna restricción