

Protocolo de la CIF para Volver a Aprender (Return to Learn [RTL]) después de una conmoción cerebral

Instrucciones:

- Mantenga la actividad mental por debajo del nivel que provoque el empeoramiento de los síntomas (por ejemplo, dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad).
- Si los síntomas empeoran en cualquier momento, detenga la actividad y descanse.
- Busque atención médica adicional si su niño/niña continúa con síntomas durante más de 7 días.
- Si se permite el tiempo adecuado para asegurar una recuperación total del cerebro antes de volver a la actividad mental, su niño/niña puede tener un mejor resultado del que hubiera obtenido si trata de apurarse y no seguir estas directrices al pie de la letra..
- Por favor entregue este formulario a los maestros/administradores de la escuela para ayudarlos a comprender la recuperación de su niño/niña.

Etapa:	Actividad en el hogar	Actividad escolar	Actividad física
Descanso mental	<ul style="list-style-type: none"> • Descansar tranquilamente, tomar siestas y dormir todo lo que sea necesario. • Evitar luces intensas si le molestan. • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas. • Evitar pasar "tiempo delante de la pantalla" (textos, computadora, teléfono móvil, televisión, juegos de video). 	<ul style="list-style-type: none"> • No asistir a la escuela. • No hacer tarea o tomar pruebas en casa. • Evitar la lectura y el estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Está permitido caminar distancias cortas para moverse. • No hacer ejercicio de ningún tipo. • No conducir.
	<p>Este paso generalmente termina 3 a 5 días después de la lesión. Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar, pero él/ella aún podría presentar algunos síntomas.</p>		
Actividad de descanso en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un horario para ir a dormir y despertarse. • Permitir dormir al menos 8 a 10 horas y tomar siestas si es necesario. • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas. • Limitar el "tiempo de pantalla" a menos de 30 minutos al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • No asistir a la escuela. • Puede comenzar tareas fáciles en casa (dibujar, hornear, cocinar). • Está permitido escuchar música suave y "libros grabados". • Una vez que su niño/niña puede completar 60 o 90 minutos de actividad mental ligera sin que empeoren los síntomas, él/ella puede avanzar al próximo paso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física ligera, como caminar. • No debe realizar ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. • No conducir.
	<p>Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar, y tenga menos síntomas.</p>		
Volver a la escuela. JORNADA PARCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir dormir de 8 a 10 horas cada noche. • Evitar tomar siestas. • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas. • Limite el "tiempo de pantalla" a menos de 1 hora al día. • Pasar tiempo social limitado con amistades fuera de la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regresar a la escuela gradualmente. • Empezar con pocas horas o media jornada. • Tomar descansos en la oficina de la enfermera o en una habitación tranquila cada 2 horas o según sea necesario. • Evitar las zonas ruidosas (música, banda, coro, clases de taller, cuarto de vestuario, pasillos ruidosos y el gimnasio). • Utilizar anteojos de sol/tapones para los oídos, según sea necesario. Sentarse en la parte delantera de la clase. • Utilizar notas de clases en papel pre impreso de fuente grande (18). • Sólo completar las tareas que sean necesarias. • No tomar exámenes o pruebas. • Limitar el horario de las tareas. • Son preferibles las tareas de elección múltiple o verbales que extenderse en largas redacciones. • Acceder a la tutoría o buscar ayuda en la medida de lo necesario. • Detener el trabajo si aumentan los síntomas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física ligera, como caminar. • No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. • No conducir.
	<p>Avanzar a la siguiente etapa cuando el niño/la niña pueda completar las actividades anteriores sin síntomas.</p>		
Volver a la escuela. TODO EL DÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir de 8 a 10 horas cada noche. • Evitar tomar siestas. • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas. • Limitar el "tiempo de pantalla" a menos de 1 hora al día. • Pasar tiempo social limitado con amistades fuera de la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzar a asistir a las clases básicas durante días completos escolares. • Agregar las asignaturas optativas cuando se puedan tolerar. • No más de 1 examen o prueba por día. • Dar tiempo extra o tiempo no limitado para las tareas/pruebas. • Acceder a la tutoría o buscar ayuda en la medida de lo necesario. • Detener el trabajo si aumentan los síntomas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física ligera, como caminar. • No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. • No conducir.
	<p>Avanzar a la siguiente etapa cuando el niño/la niña haya vuelto a la escuela durante una jornada completa y sea capaz de completar todas las tareas y pruebas sin síntomas.</p>		
Recuperación completa	<ul style="list-style-type: none"> • Volver a la normalidad y a las actividades sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Volver al horario escolar normal y a la carga de cursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deberá completar el Protocolo CIF de Volver Gradualmente a Jugar (Return to Play [RTP]) antes de volver a la actividad física extenuante o deporte de contacto. • Ver el Protocolo CIF.