

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	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).	No asistir a la escuela. No hacer tarea o tomar pruebas en casa. Evitar la lectura y el estudio.	Está permitido caminar distancias cortas para moverse. No hacer ejercicio de ningún tipo. No conducir.
	<i>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.</i>		
Actividad de descanso en el hogar	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. Limite el "tiempo de pantalla" a menos de 30 minutos al día.	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.	Actividad física ligera, como caminar. No debe realizar ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. No conducir.
	<i>Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar, y tenga menos síntomas.</i>		
Volver a la escuela. JORNADA PARCIAL	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 limitado social con amistades fuera de la escuela.	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 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.	Actividad física ligera, como caminar. No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. No conducir.
	<i>Avanzar a la siguiente etapa cuando el niño/la niña pueda completar las actividades anteriores sin síntomas.</i>		
Volver a la escuela. TODO EL DÍA	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 limitado social con amistades fuera de la escuela.	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.	Actividad física ligera, como caminar. No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. No conducir.
	<i>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.</i>		
Recuperación completa	Volver a la normalidad y a las actividades sociales.	Volver al horario escolar normal y a la carga de cursos.	Puede comenzar y debe completar el Protocolo CIF de Volver a Jugar (Return to Play [RTP]) antes de volver a la actividad física extenuante o deportes de contacto.