



Consejos y estrategias útiles para padres, maestros y estudiantes:

- El reposo relativo inmediatamente después de la conmoción cerebral (generalmente de 1 a 3 días) es importante para promover la recuperación. El descanso relativo significa reducir la actividad física y cognitiva. El reposo sensorial extremo (por ejemplo, cuarto oscuro, sin pantallas, reposo en cama) es innecesario.
- Después del período inicial, introduzca gradualmente más actividades cognitivas ("pensamiento") según lo tolere. Esto también incluye el regreso a la escuela con posibles modificaciones en la duración del día, la carga de trabajo, etc. Consulte la tabla a continuación para conocer las pautas generales para volver a aprender.
- Está bien aumentar lentamente las actividades cognitivas y físicas, incluso si el estudiante continúa teniendo síntomas. Los estudiantes deben monitorear los síntomas y reducir las actividades si los síntomas aumentan (por ejemplo, un aumento de 2 puntos en una escala de dolor de 0 a 10).
- La mayoría de los estudiantes deberían regresar a la escuela (con modificaciones según sea necesario) dentro de 3 a 7 días
- Busque atención médica adicional si su hijo continúa teniendo síntomas más allá de los 7 días que impiden la progresión en los pasos de regreso al aprendizaje
- Los estudiantes deben regresar al horario escolar normal y a la carga lectiva sin modificaciones antes de completar el protocolo de regreso al juego
- Por favor, entregue este formulario a los maestros/administradores de la escuela para ayudarles a entender la recuperación de su hijo.

Nota: estas etapas son solo pautas útiles y estrategias de recuperación. Las necesidades de tratamiento y recuperación de cada estudiante serán únicas.

Etapas	Actividad en casa	Actividad cognitiva	Actividad física
Descanso cerebral/ Actividad relajante en el hogar (generalmente de 1 a 3 días después de la lesión)	<ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente, duerma por la noche tanto como sea necesario (permita al menos 8-10 horas de sueño) • Permita siestas cortas durante el día (menos de 1 hora a la vez) • Manténgase bien hidratado y coma alimentos/refrigerios saludables cada 3-4 horas • Limite el "tiempo frente a la pantalla" (teléfono, computadora, videojuegos) según lo toleren los síntomas; Usa una fuente más grande 	<ul style="list-style-type: none"> • No hay escuela • Sin deberes ni exámenes para llevar a casa • Puede comenzar tareas fáciles en casa (dibujar, hornear, televisión limitada)) • Música suave y 'libros en cinta' está bien • Limite la lectura de libros impresos según los síntomas lo toleren (p. ej., intervalos cortos de 10 a 15 minutos) • Una vez que el estudiante puede completar de 60 a 90 minutos de actividad mental ligera con solo un ligero aumento de los síntomas, puede pasar al siguiente paso 	<ul style="list-style-type: none"> • En la mayoría de los casos, se debe fomentar la actividad física ligera y el esfuerzo • Ejemplos de actividades aceptadas incluyen una caminata de 10 a 30 minutos, natación fácil, bicicleta estática, estiramientos, etc. • A medida que los síntomas mejoran, está bien aumentar la intensidad y la duración de la actividad lentamente • No hacer ejercicio extenuante ni deportes de contacto • Prohibido conducir
Avanza a la siguiente etapa cuando su hijo comienza a mejorar, pero aún puede tener algunos síntomas.			
Regreso a la escuela - JORNADA PARCIAL (Por lo general, de 2 a 4 días después de la lesión)	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca un horario regular para acostarse/despertarse • Permita de 8 a 10 horas de sueño por noche • Limite la siesta a no más de una siesta de 30 a 60 minutos por día • Manténgase bien hidratado y coma alimentos/refrigerios saludables cada 3-4 horas • Limite el "tiempo frente a la pantalla" y las actividades sociales fuera de la escuela según lo toleren los síntomas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regreso gradual a la escuela • Siéntate frente a la clase • Empieza con unas pocas horas/medio día • Tome descansos en el consultorio de la enfermera o en una habitación tranquila cada 2 horas o según sea necesario • Evite las áreas ruidosas (música, banda, coro, clase de compra, vestuario, cafetería, pasillo ruidoso y gimnasio) • Use sombrero de ala ancha/tapones para los oídos según sea necesario • Completar solo las tareas necesarias • Limite el tiempo de tarea • Sin pruebas ni cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Progresar la actividad física según las indicaciones de un médico. • No realizar actividad física extenuante ni deportes de contacto • Prohibido conducir
Avanza a la siguiente etapa a medida que los síntomas continúan mejorando y tu hijo puede completar las actividades enumeradas anteriormente			
Regreso a la escuela - DÍA COMPLETO (Por lo general, de 4 a 7 días después de la lesión)	<ul style="list-style-type: none"> • Permita de 8 a 10 horas de sueño por noche • Evite las siestas • Manténgase bien hidratado y coma alimentos/refrigerios saludables cada 3-4 horas • "Tiempo frente a la pantalla" y actividades sociales fuera de la escuela según los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> • Progresar para asistir a clases básicas durante días completos de escuela • Agregue materias optativas cuando se tolere • No más de 1 prueba o cuestionario por día • Dar tiempo extra o tareas/exámenes no cronometrados • Tutoría o ayuda adicional según sea necesario 	<ul style="list-style-type: none"> • Progreso en la actividad física según las instrucciones de un médico • No realizar actividad física extenuante ni deportes de contacto • Está bien conducir
Avanzar a la siguiente etapa cuando su hijo haya regresado a la escuela completa y sea capaz de completar todas las tareas/exámenes sin síntomas o con un ligero aumento de los mismos.			
Recuperación completa (generalmente de 5 a 10 días después de la lesión)	<ul style="list-style-type: none"> • Regreso a las actividades normales en el hogar y sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Regreso al horario escolar normal y a la carga lectiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Completar el protocolo de regreso al juego de CIF