



## 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 durante cualquier etapa, detenga la actividad y descance.
- 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.
  - No intente apurar estas etapas.
- Por favor entregue este formulario a los maestros/administradores de la escuela para ayudarlos a comprender la recuperación de su niño/niña.

Etapas:	Actividad en el hogar	Actividad escolar	Actividad física
<b>Descanso mental/Actividad de descanso en el hogar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicialmente descansar todo lo que sea necesario (dormir al menos 8-10 horas)</li> <li>• Permitir siestas cortas durante el día (menos de 1 hora cada una)</li> <li>• Vaya adaptándose a un programa para ir a dormir/despertarse en la medida en que se pueda tolerar</li> <li>• Evitar luces brillantes si molestan</li> <li>• Mantenerse suficientemente hidratado y comer alimentos/bocadillos saludables cada 3-4 horas</li> <li>• Limitar el "tiempo delante de las pantallas" (teléfono, computadoras, juegos de video) en la medida en que se puedan tolerar; utilice fuentes grandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No asistir a la escuela</li> <li>• No hacer tareas o tomar pruebas en casa</li> <li>• Puede comenzar tareas fáciles en casa (dibujar, hornear, cocinar)</li> <li>• Se permite escuchar música suave y libros grabados</li> <li>• Limitar la lectura de copias impresas de libros en la medida en que se pueda tolerar (por ejemplo, intervalos cortos de 10-15 minutos)</li> <li>• Cuando su niño/niño pueda completar 60-90 minutos de actividad ligera mental sin que los síntomas empeoren, ellos pueden ir al próximo paso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicialmente se permite caminar distancias cortas para desplazarse.</li> <li>• En la medida en que mejoren los síntomas, incremente la actividad física, como caminar vigorosamente</li> <li>• No hacer ejercicios extenuantes ni deportes de contacto</li> <li>• No conducir</li> </ul>
	<b>Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar, pero aún puede presentar algunos síntomas</b>		
<b>Volver a la escuela. JORNADA PARCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un horario para ir a dormir y despertarse</li> <li>• Permitir dormir al menos 8 a 10 horas todas las noches</li> <li>• Limitar siestas para permitir dormir la noche completa</li> <li>• Mantenerse suficientemente hidratado y comer alimentos/bocadillos saludables cada 3 o 4 horas</li> <li>• Limitar el "tiempo de pantalla" y actividades sociales fuera de la escuela a medida en que se pueda tolerar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar a la escuela gradualmente</li> <li>• Sentarse en la parte delantera de la clase</li> <li>• Comenzar con pocas horas/medio día</li> <li>• Tomar descansos en la oficina de la enfermera o en una habitación tranquila cada 2 horas o según sea necesario</li> <li>• Evitar las zonas ruidosas (música, banda, coro, clases de taller, cuarto de vestuario, cafetería, pasillos ruidosos y el gimnasio)</li> <li>• Utilizar sombreros con alas anchas/tapones de oídos según sea necesario</li> <li>• Utilizar notas de clases en papel preimpreso de fuente grande (18)</li> <li>• Sólo completar las tareas que sean necesarias</li> <li>• Limitar el horario de las tareas</li> <li>• No tomar exámenes o pruebas</li> <li>• Son preferibles las tareas de elección múltiple que extenderse en largas redacciones</li> <li>• Acceder a la tutoría o buscar ayuda en la medida de lo necesario. Detener el trabajo si aumentan los síntomas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar la actividad física, siguiendo las instrucciones de un médico</li> <li>• No realizar ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto</li> <li>• No conducir</li> </ul>
	<b>Avanzar a la siguiente etapa a medida en que los síntomas continúen mejorando y su niño/niño pueda completar las actividades previamente mencionadas</b>		
<b>Volver a la escuela. TODO EL DÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir de 8 a 10 horas cada noche</li> <li>• Evitar siestas</li> <li>• Mantenerse suficientemente hidratado y comer alimentos/bocadillos saludables cada 3 o 4 horas</li> <li>• Permitir el "tiempo de pantalla" y actividades sociales en la medida en que se puedan tolerar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avanzar a asistir a las clases básicas durante días escolares completos</li> <li>• Agregar las asignaturas optativas cuando se puedan tolerar</li> <li>• No más de 1 examen o prueba por día</li> <li>• Dar tiempo extra o tiempo no limitado para las tareas/pruebas</li> <li>• Acceder a la tutoría o buscar ayuda en la medida de lo necesario</li> <li>• Detener el trabajo si aumentan los síntomas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar la actividad física, siguiendo las instrucciones de un médico</li> <li>• No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto.</li> <li>• Se permite conducir</li> </ul>
	<b>Avanzar a la siguiente etapa cuando el niño/niña haya vuelto a la escuela durante una jornada completa y sea capaz de completar todas las tareas y pruebas sin síntomas</b>		
<b>Recuperación completa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a las actividades normales del hogar y sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver al horario escolar normal y a la carga de cursos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar el Protocolo de CIF de Volver a Jugar (Return to Play)</li> </ul>