



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 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 (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.

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 vídeo) 	<ul style="list-style-type: none"> • No asistir a la escuela • No hacer tareas 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 ejercicios extenuantes • No conducir
	Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar, pero aún pueda presentar algunos síntomas		
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 (menos de una hora) • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas • Límite el "tiempo de pantalla" a menos de un total de 30 minutos al día, utilice fuentes grande. 	<ul style="list-style-type: none"> • No asistir a la escuela • Comience con tareas fáciles en casa (dibujar, hornear, cocinar) • Está permitido escuchar música suave y "libros grabados" • Una vez que su niño/niña pueda completar 60 o 90 minutos de actividad mental ligera sin que empeoren los síntomas, él/ella puede avanzar a la próxima etapa 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la actividad física ligera, como caminar sin límite • No debe realizar ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto • No conducir
	Avanzar a la siguiente etapa cuando su niño/niña empiece a mejorar y presente menos síntomas		
Volver a la escuela. JORNADA PARCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir dormir de 8 a 10 horas cada noche • Evitar tomar siestas para permitir dormir la noche completa • Beber abundante líquido y comer alimentos saludables cada 3 o 4 horas • Límite el "tiempo de pantalla" a menos de 1 hora al día • Pasar tiempo limitado social 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 sombreros con alas anchas/tapones de 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la actividad física, siguiendo las instrucciones de un médico • No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto • No conducir
	Avanzar a la siguiente etapa cuando el niño/la niña pueda completar las actividades anteriores sin síntomas		
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" y actividades sociales en la medida que sean tolerados por los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzar a asistir a las clases básicas durante días escolares completos • 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"> • Incrementar la actividad física, siguiendo las instrucciones de un médico • No se permite ninguna actividad física extenuante o deportes de contacto. • Se permite conducir
	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		
Recuperación completa	<ul style="list-style-type: none"> • Volver a las actividades normales del hogar y sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Volver al horario escolar normal y a la carga de cursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar el Protocolo de CIF de Volver a Jugar (Return to Play)