

VOLVER A APRENDER:

VOLVER A CLASE DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL Y CÓMO PUEDE IMPACTAR EL APRENDIZAJE?

- Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (LCT) causada por un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo que mueve la cabeza y el cerebro rápidamente hacia adelante y hacia atrás, lo que hace que el cerebro rebote o gire en el cráneo. Los síntomas de una conmoción cerebral pueden afectar a un estudiante físicamente, cognitivamente, y emocionalmente. Estos síntomas pueden interrumpir la capacidad del estudiante para aprender, concentrarse, realizar un seguimiento de las tareas, procesar y retener nueva información, tolerar la luz y el ruido y regular adecuadamente las emociones y los comportamientos. Los profesionales escolares juegan un papel vital en la creación de una cultura que valora la seguridad y la comunicación abierta, alienta a los estudiantes a informar los síntomas y apoyo a los estudiantes durante el proceso de recuperación. Los maestros y otro personal de la escuela pueden proporcionar adaptaciones en el salón basados en los síntomas mientras el cerebro del estudiante continúa recuperándose de la conmoción cerebral. Los apoyos se pueden eliminar a medida que el cerebro se recupera y los síntomas de la conmoción cerebral ya no impiden que el estudiante participe por completo en el salón.
- Después de una conmoción cerebral, es tan importante descansar el cerebro como el cuerpo. Los estudiantes necesitarán un Descanso inicial, generalmente de 2 a 3 días, de actividades cognitivas como resolución de problemas, concentración o pensamiento pesado, aprender cosas nuevas, memorizar, leer, enviar mensajes de texto, tiempo en la computadora o en dispositivo móvil, videojuegos y ver televisión. Tras la autorización de su proveedor de atención médica, los estudiantes pueden regresar gradualmente a las actividades de aprendizaje.
- Brindar el apoyo adecuado a un estudiante que regresa a la escuela después de una conmoción cerebral requiere un enfoque de equipo colaborativo. Los maestros, los consejeros escolares, las enfermeras escolares, la administración escolar, los padres/tutores, el estudiante y el proveedor de atención médica del estudiante son ejemplos de estos miembros del equipo. La comunicación continua entre los estudiantes, los cuidadores, los proveedores de atención médica y el personal de la escuela es vital para garantizar que el equipo de apoyo comprenda y satisfaga constantemente las necesidades individuales del estudiante durante la recuperación.

SEÑALES DE UN CONMOCIÓN CEREBRAL PARA OBSERVAR EN EL SALÓN

- Aumento de los problemas para prestar atención o concentrarse.
- Aumento de los problemas para recordar o aprender nueva información
- Se necesita más tiempo para completar tareas o asignaciones.
- Mayor irritabilidad o más emocional de lo habitual
- Menos capacidad para afrontar el estrés
- Dificultades para manejar un ambiente escolar estimulante (luces, ruido, etc.)
- Síntomas físicos (dolor de cabeza, fatiga, náuseas, mareos)

EJEMPLOS DE APOYOS ESCOLARES



- Reducir las asignaciones y la tarea a solo tareas clave y basar las calificaciones en el trabajo ajustado.
- Proporcionar tiempo adicional para trabajar en las tareas y tomar exámenes
- Proporcionar instrucciones escritas, guías de estudio y/o ayuda para el trabajo de clase.
- Limite exámenes a uno por día.
- Permita que los estudiantes demuestren comprensión de un concepto oralmente en lugar de por escrito.
- Proporcionar notas de clase y/o permitir que los estudiantes usen una computadora o una grabadora para grabar la información de la clase.



- Deje tiempo para visitar a la enfermera de la escuela para el tratamiento de dolores de cabeza u otros síntomas.
- Proporcione descansos.
- Proporcione tiempo adicional para ir de una clase a otra para evitar las multitudes.
- Si a los estudiantes les molesta la luz, permita lentes contra el sol, lentes que bloqueen la luz azul o sentarse en un lugar menos brillante (p.ej., correr las cortinas, sentarlos lejos de las ventanas).
- Si los estudiantes les molesta el ruido, proporcione audífonos que reduzcan el ruido y un lugar tranquilo para estudiar, evaluar o pasar el almuerzo o el recreo.
- No sustituya la actividad física por actividades de concentración (p.ej., no asigne lectura en lugar de educación física).



- Desarrolle un plan de apoyo emocional (p.ej., identifique a un adulto con quien puedan hablar si se sienten abrumados).
- Busque un lugar tranquilo al que los estudiantes puedan ir cuando se sientan abrumados.
- Los estudiantes pueden beneficiarse de la participación continua en ciertas actividades extracurriculares, como clubes organizacionales o académicos, según lo apruebe su proveedor de atención médica.
- Organizar asientos preferenciales, como alejar al estudiante de las ventanas (p.ej., luz brillante) o de sus compañeros habladores, o acercarlo al maestro.

Proporcionar estructura y consistencia: asegúrese de que todos los maestros estén usando las mismas estrategias.

PROTOCOLO PARA VOLVER A APRENDER

RESUMEN

Cada estudiante experimentara una conmoción cerebral de manera diferente. Un estudiante puede pasar un tiempo extendido en una fase de retorno para aprender, mientras que otro puede no necesitar una fase en particular en absoluto.



FASE 1

No escuela

Un proveedor de atención médica con licencia debe proporcionar una autorización por escrito para que un estudiante regrese a la escuela después de una conmoción cerebral. Se debe formar un equipo de manejo de conmociones cerebrales y comenzar a desarrollar un plan para el estudiante.



FASE 2

Asistencia de medio día con alojamiento

El líder del equipo de manejo de conmociones cerebrales debe reunirse con el estudiante y sus padres para revisar la información del proveedor de atención médica (p.ej., síntomas actuales y adaptaciones recomendadas), las funciones y responsabilidades de los miembros del equipo de manejo de conmociones cerebrales y el plan inicial de manejo de conmociones cerebrales.



FASE 3

Asistencia de día completo con alojamiento

Monitoree al estudiante para ver si los síntomas empeoran o reaparecen durante la clase. El equipo de manejo de conmociones cerebrales debe comunicarse con regularidad para evaluar el progreso y colaborar para revisar el plan de manejo de conmociones cerebrales según sea necesario en función de cualquier cambio en los síntomas o la gravedad de los síntomas.



FASE 4

Asistencia de día completo sin síntomas

Cuando el estudiante puede participar en todas las clases y ha estado libre de síntomas durante al menos 24 horas, puede comenzar el Protocolo de Regreso al Juego para las actividades físicas en la escuela (p.ej., gimnasia, clases de educación física, participación en atletismo).



FASE 5

Participación escolar y extracurricular completa

Para la mayoría de los estudiantes, alojamiento para la recuperación de una conmoción cerebral son temporales e informales. Sin embargo, cuando la recuperación se prolonga, es posible que se necesitan servicios de apoyo formales (p.ej., un plan de educación individualizado, una respuesta al protocolo de intervención o un plan 504) para apoyar al estudiante.

Para obtener más información sobre como apoyar a los estudiantes que regresan para aprender después de una conmoción cerebral visite <https://concussion.health.ok.gov>

**Obtenga más información:
concussion.health.ok.gov | 405.426.8440**



OKLAHOMA
State Department
of Health



OKLAHOMA
Education

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en www.documents.ok.gov.