

## El regreso del niño a la escuela tras la conmoción cerebral

El niño debe descansar de 1 a 2 días antes de reanudar las actividades que se detallan más abajo. Durante ese período, el niño debe hacer actividades que le ayuden a relajarse, hacer cosas que no requieran mucho esfuerzo, como hablar con la familia y amigos, colorear, etc., En este folleto se explica el proceso que se debe seguir antes de que su hijo se reintegre a la escuela.

### Pasos a seguir para regresar a la escuela

Los pasos que se detallan más abajo deben seguirse durante 1 día, como mínimo, antes de avanzar a las actividades del siguiente paso. **Si cualquiera de los síntomas de conmoción cerebral empeora, el niño debe primero, dejar de hacer las actividades y, después,** volver a las actividades del paso anterior durante el resto del día. Al día siguiente, trate de que el niño reanude las actividades que había suspendido el día anterior. Si sigue estos pasos, su hijo gradualmente recuperará los problemas de memoria o de concentración que pudo haber sufrido a consecuencia de la conmoción cerebral.

Antes de empezar, llame a la escuela de su hijo e infórmele al personal pertinente que el niño comenzará a hacer ciertas actividades que le ha recomendado el médico, antes de volver a la escuela. Uno de los médicos que atiende a su niño le dará a usted una carta para la escuela con la información pertinente.

**Paso 1: Trate de que su hijo haga actividades de baja intensidad, como leer, enviar textos con el celular, sin exceder 15 minutos de tiempo que pase frente a una pantalla a la vez, para evitar cualquier síntoma.**

Poco a poco, su hijo podrá dedicar más tiempo a esas actividades, siempre que los síntomas no empeoren.

**Paso 2: Hágale hacer actividades simples que requieran un poco más de concentración** como hacer la tarea, leer o jugar juegos de mesa, jugar a las cartas o jugar videojuegos.

**Paso 3: Lleve al niño a la escuela para que se quede allí durante parte del día solamente.**

Cuando el niño pueda concentrarse en una actividad durante más de una hora, podrá regresar a la escuela y permanecer allí durante medio día, en vez de todo el día. Cuando el niño reanude la jornada completa en la escuela, deberá descansar bien cada 30 minutos o cada hora, o bien cuando sienta que los síntomas empeoran.

**Paso 4: El niño puede regresar a la escuela y quedarse hasta el horario de salida.**

Si el niño puede permanecer en la escuela medio día y no tiene síntomas, podrá ir aumentando gradualmente el tiempo que pasa en la escuela hasta el horario de salida al final de la jornada escolar.

Después de haber asistido a la escuela unos días, durante todo el día, podrá comenzar a tomar exámenes. Es posible que sea necesario establecer algunas modificaciones, como **tomar solo un examen por día**, más tiempo para terminarlo y descansar si tiene algún síntoma.

Si los síntomas de conmoción cerebral persisten al cabo de 2 semanas, hable con su pediatra que es quien puede enviar una derivación médica a **Stanford Medicine Children's Health** por teléfono al **(650) 723-0993**.