

RECOMENDACIONES PARA PADRES EN CASOS DE CONCUSIONES

Los síntomas de concusiones tienden a mejorar lenta y constantemente en varias semanas. No se alarme si su hijo tiene síntomas de esta concusión hasta por 4 semanas; sin embargo, por favor asegúrese de que usted vea que su hijo tiene cada vez menos síntomas con el tiempo. Use estas recomendaciones para apoyar a su hijo. Si su hijo muestra síntomas significativos, considere implementar más recomendaciones y reducirlas a medida que los síntomas desaparezcan.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haga que su hijo duerma de manera regular y sostenida. ✓ Deje que tome siestas, de preferencia en la tarde. ✓ Reduzca las siestas si tiene problemas para dormir en la noche. ✓ Mantenga a su hijo hidratado con agua. ✓ Limite el esfuerzo cognitivo cuando tenga más síntomas (tiempo de computadora, mensajes de texto, ver televisión o películas, jugar videojuegos, leer, hacer la tarea, socializar, actividades extracurriculares y trabajar). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No permita que su hijo maneje un vehículo durante la primera semana y/o hasta que los síntomas se reduzcan significativamente. ✓ Limite el esfuerzo físico. Esto incluye actividades en la casa como cortar el césped, sacar la basura, hacer quehaceres, jugar básquetbol con los amigos, caminar alrededor o salir con los amigos. ✓ Monitoree si las actividades RUIDOSAS aumentan los síntomas. Limite las actividades RUIDOSAS como bailes, juegos de fútbol y básquetbol, películas, etc.) si su hijo tiene más síntomas.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nuestra meta general es que los estudiantes vuelvan a su vida normal

 FÍSICO	 PENSAMIENTO	 EMOCIONAL	 SUEÑO/ENERGÍA
Descansos planeados en un lugar relajante y tranquilo con luz suave.	Haga una pregunta a la vez. Evite hacer una serie de preguntas y permita un tiempo adicional para que su hijo responda.	Entienda que estar más emocional o irritable es parte de tener una lesión en la cabeza. No castigue a su hijo por explosiones emocionales.	Pregunte a su hijo si tiene problemas para dormirse o permanecer dormido y sobre la cantidad y calidad general de su sueño todas las noches y diariamente. Pregunte a su hijo si se siente descansado con su rutina de sueño.
Permita periodos cortos de esfuerzo cognitivo incluyendo cualquier tiempo de pantalla, leer, hacer tarea, etc., seguidos de descansos planeados para	Dé a su hijo un solo deber a la vez para completarse.	Eduque a su hijo sobre cómo una lesión en la cabeza algunas veces puede aumentar la irritabilidad o sentimientos emocionales.	Si su hijo tiene problemas para dormirse, considere si esto es normal. Si este problema sigue por más de una semana, revise la hora y duración de las siestas durante el día.

manejar los síntomas.					
Permita que su hijo baje las luces, cierre las persianas y/o use lentes de sol si le molesta la luz.		Escriba las cosas para que su hijo las recuerde.		Elabore un plan con su hijo si se siente emocional; trabaje con la escuela en un plan similar si es necesario.	Haga cambios en las siestas, ya sea alentando a no tomar siestas o remover la última siesta más temprano en el día. Considere también ajustar la hora de dormir para más tarde en la noche.
Mantenga el nivel de ruido bajo en casa o permita que su hijo use audífonos para cancelar el ruido.		Aliente y apoye a su hijo para que no vaya a la escuela o el trabajo si es necesario.		Asegúrese de que su hijo se sienta conectado con sus compañeros, equipos de deporte, clubes, etc.	Si persisten los problemas para dormirse , considere consultar a un proveedor de cuidados médicos primarios.
Consulte a un doctor para un plan de manejo del dolor.		Permita que su hijo haga menos cosas en casa que lo normal; esto cambiará con el tiempo.		Determine si su hijo se siente estresado en la escuela. Siga trabajando con la escuela o ajuste las expectativas durante la recuperación.	Si persisten los problemas para permanecer dormido , revise otra vez el horario de siestas, horario para irse a dormir y considere hacer ajustes. Refiérase a un doctor si persisten los problemas para dormir.

Otro:		Otro:		Otro:		No permita que su hijo envíe mensajes de texto, lea, hable en su celular, vea películas/videos/computadora o coma en la cama. Aprenda sobre los hábitos de dormir saludables si el problema persiste.
Otro:		Otro:		Otro:		Otro:

Regla general: Si se intensifican los síntomas como mareos, dolores de cabeza, náusea, sensibilidad a la luz o ruido, fatiga, irritabilidad, tristeza o problemas de balance o visuales, ¡probablemente ha habido DEMASIADA ACTIVIDAD FÍSICA O COGNITIVA! Reduzca la actividad e incremente el descanso. Por favor, VERIFIQUE frecuentemente con su hijo; pregúntele cómo se siente, esté alerta a síntomas de fatiga y ajuste las expectativas en el hogar de acuerdo con esto. Usted puede levantar las restricciones en el hogar a medida que puedan tolerarse.

Comuníquese frecuentemente con la escuela de su hijo para que puedan hacerse los ajustes necesarios en la escuela. Provea un seguimiento con el proveedor médico de su hijo hasta que su hijo tenga permiso para regresar por completo a la actividad o deporte.



THE CENTER
 ORTHOPEDIC & NEUROSURGICAL
 CARE & RESEARCH

