

# Recomendaciones del proveedor de atención médica con licencia para el regreso al aprendizaje en caso de concusión cerebral

La NCHSAA **ALIENTA ENCARECIDAMENTE** a que el proveedores de atención médica con licencia(LHCP) tenga experiencia y capacitación en el tratamiento de concusiones. LHCP incluyen los siguientes individuos: Médico con licencia (MD/DO), Entrenador deportivo con licencia (LAT), Asistente Médico con licencia (PA), Enfermero Practicante con licencia (NP), Neuropsicólogo con licencia, o fisioterapeuta.

**Nombre del estudiante-deportista:** \_\_\_\_\_ **Fecha de Nac.:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

Después de una concusión, la mayoría de las personas suelen necesitar cierto grado de descanso cognitivo y físico para facilitar y acelerar la recuperación. Actividades como leer, ver la televisión o películas, jugar a videojuegos, trabajar/jugar con el computador y/o enviar mensajes de texto exigen un esfuerzo cognitivo y pueden empeorar los síntomas durante el período agudo después de una concusión. Los requisitos académicos y el entorno escolar suponen un reto para un estudiante-deportista con una concusión reciente. Una política de regreso al aprendizaje facilita una progresión gradual de la demanda cognitiva para los estudiantes-deportistas en un entorno de aprendizaje. Los proveedores de atención médica autorizados deben considerar si las modificaciones académicas y escolares pueden ayudar a acelerar la recuperación y reducir la carga de síntomas. Es importante revisar la situación académica/escolar de cada estudiante deportista e identificar las acomodaciones educativas que puedan ser beneficiosas.

A continuación se enumeran las acomodaciones educativas que pueden resultar útiles.

## Regreso a la escuela con los siguientes apoyos:

### **Duración de la jornada escolar**

- ☐ Día más corto. Recomendado \_\_\_\_\_ horas diarias hasta reevaluación o (fecha) \_\_\_\_\_.
- ☐ Hasta 4 horas diarias de clase (considere la posibilidad de alternar días de clase por la mañana/tarde para maximizar la participación en las clases).
- ☐ Clases más cortas (es decir, descansos durante las clases). Duración máxima de las clases de \_\_\_\_\_ minutos.
- ☐ Utilizar la clase de \_\_\_\_\_ como periodo de estudio en un entorno tranquilo.
- ☐ Revisar la reaparición de los síntomas cuando realice actividades donde necesite prestar mucha atención o concentración.

### **Tiempo adicional**

- ☐ Prever tiempo adicional para hacer los trabajos/tareas del curso y los exámenes.
- ☐ Tomar descansos durante la jornada escolar según sea necesario (sobre todo si los síntomas reaparecen).

### **Tareas**

- ☐ Reducir las tareas en un \_\_\_\_\_ % en cada clase, o \_\_\_\_\_ minutos por clase; o hasta un máximo de \_\_\_\_\_ minutos por noche, no más de \_\_\_\_\_ minutos continuos.

### **Exámenes**

- ☐ En este momento, el estudiante no debe presentar exámenes importantes en el aula o exámenes estandarizados, ya que no reflejarán las habilidades del estudiante verdaderas.
- ☐ El estudiante puede presentar exámenes presenciales limitados. No más de \_\_\_\_\_ preguntas y/o \_\_\_\_\_ tiempo total.
  - ☐ El estudiante puede presentar exámenes pero no puede rellenar las hojas de burbujas.
  - ☐ El estudiante puede presentar exámenes, pero debe disponer de tiempo adicional para finalizarlos.
- ☐ Limitar el número de exámenes a no más de uno al día.
- ☐ El estudiante puede reanudar la presentación de exámenes de forma regular.

### **Visión**

- ☐ Reducir el tiempo de pantalla (pizarra inteligente, ordenador, vídeos, etc.) a un máximo de \_\_\_\_\_ minutos por clase Y no más de \_\_\_\_\_ minutos continuos (con 5-10 minutos de descanso entre cada uno). Esto incluye leer notas de las pantallas.
- ☐ Imprimir las notas de clase y las tareas en línea (se recomienda letra de tamaño 14 o más) para poder seguir el ritmo del trabajo en línea.
- ☐ Permitir que el estudiante use gafas de sol o un sombrero con la visera hacia delante para reducir la exposición a la luz.

### **Medio ambiente**

- ☐ Proporcionar un entorno alternativo durante la clase de banda o música (fuera de esa aula).
- ☐ Proporcionar un entorno alternativo durante la clase de educación física y/o el recreo para evitar la exposición al ruido y el riesgo de lesiones (fuera del gimnasio).
- ☐ Permitir la salida de clase temprana para las transiciones de clase y así reducir la exposición al ruido/actividad del pasillo.
- ☐ Proporcionar un lugar alternativo para almorzar fuera de la cafetería.
- ☐ Permitir el uso de tapones para los oídos en entornos ruidosos.
- ☐ El estudiante no debe asistir a prácticas deportivas
- ☐ El paciente puede estar presente pero no participar en la práctica, limitada a \_\_\_\_\_ horas

### **Additional Recommendations:**