



Conversación sobre **conmociones cerebrales** y otras lesiones en la cabeza con padres y estudiantes

Una hoja de información para los docentes de educación física y de cuidado de la salud de los estudiantes



Usted tiene el poder de evitar las lesiones en la cabeza.

Una conmoción es un tipo lesión cerebral que puede alterar el funcionamiento normal del cerebro. Una conmoción cerebral puede ser el resultado de un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza, así como de una caída o un golpe en el cuerpo que provoque que la cabeza y el cerebro se muevan bruscamente de un lado a otro.

Los adolescentes corren más riesgo de sufrir conmociones cerebrales porque su cerebro está en crecimiento. Las conmociones cerebrales pueden tener efectos a corto y a largo plazo en la salud de los adolescentes.

Las conmociones cerebrales tienen más probabilidades de ocurrir durante actividades donde existe riesgo de choque, como en la clase de educación física o en actividades deportivas. Pero pueden ocurrir siempre que la cabeza del estudiante entre en contacto con un objeto duro, como el suelo, el escritorio o la cabeza o el cuerpo de otro estudiante. Las conmociones cerebrales pueden hacer que los estudiantes tengan problemas académicos y sea más difícil para ellos obtener buenas calificaciones durante su recuperación, entre otras cosas.

Tenga estos temas en mente cuando hable con otros profesionales, padres y adolescentes de la escuela. Estos consejos pueden ayudarlo a evitar las lesiones en la cabeza y priorizar la prevención de conmociones cerebrales.

Hable con los estudiantes sobre cómo prevenir conmociones cerebrales. Hable con los estudiantes sobre las conmociones y las lesiones cerebrales, incluso qué son y los posibles riesgos a los que se pueden ver expuestos si no se toma esta lesión en serio. Ayude a los estudiantes a entender que las conmociones cerebrales pueden interferir con sus metas a largo plazo.

Incentive la comunicación Asegúrese de que los estudiantes se sientan cómodos para informarle cuando se golpeen la cabeza o no se sientan bien. Incentíelos a cuidarse unos a otros e informar las posibles conmociones cerebrales producto de caídas o golpes en la cabeza. Elógielos cuando así lo hagan.

Ejemplifique medidas de seguridad Respete y ejemplifique reglas y técnicas para jugar de manera segura. Asegúrese de que los estudiantes tengan el equipo de protección adecuado para su actividad.

Asegúrese de que todos sigan la misma línea Incentive a padres y entrenadores, así como a otras personas, a priorizar la prevención de conmociones cerebrales. A continuación figuran algunos temas que puede usar a la hora de hablar con ellos:

- Dígalos a los padres que los estudiantes quizás tengan que ver a un proveedor de salud con especialidad en tratamiento para conmociones cerebrales.
- Entregue a los padres una copia de la lista de verificación de síntomas y signo de conmoción cerebral para que el proveedor de salud la revise.
- Haga un seguimiento con los padres sobre cuándo el estudiante puede regresar a la escuela y retomar la actividad física en función de las instrucciones médicas.
- Informe a los padres sobre los signos y síntomas de la conmoción cerebral, sobre sus posibles efectos a largo plazo, incluidos os problemas de salud mental, y los peligros que implica el retomar la actividad demasiado pronto.
- Aliente a los padres a enviar a los estudiantes a hablar con usted si observan, o incluso creen, que han sufrido una conmoción cerebral.

Obtenga más información sobre lo que usted y el equipo de su escuela pueden hacer para ayudar a reconocer y responder a las conmociones cerebrales. Si hoy usted toma las medidas adecuadas, podrá ayudar a las personas jóvenes a alcanzar todo su potencial y tener un **futuro prometedor**.

