

## Lesión cerebral: cómo mantener a su niño seguro después de una lesión en la cabeza

Es importante mantener a su niño seguro después de una lesión cerebral. Esto ayuda a su niño a recuperarse y al mismo tiempo, evita otra lesión mientras el cerebro se cura. Puesto que se requieren semanas o meses para que el cerebro se cure, una segunda lesión en la cabeza puede ser más seria y también retrasar la curación. Múltiples lesiones cerebrales o conmociones cerebrales pueden producir problemas a largo plazo en la memoria y el pensamiento.

### ¿Por qué mi niño tiene un mayor riesgo de daño después de una lesión cerebral?

- El cerebro de su niño es más sensible a las lesiones ahora, así que incluso un pequeño golpe en su cabeza puede ser perjudicial.
- Su niño puede ser más impulsivo (no pensar antes de actuar) y meterse en situaciones peligrosas más fácilmente.
- El equilibrio y la coordinación de su niño pueden verse afectados por la lesión cerebral.
- Su niño se siente mejor y no se da cuenta de que su cerebro todavía se está curando.

### ¿Por qué mi niño necesita más supervisión ahora?

Usted necesitará supervisar a su niño de cerca mientras su cerebro se cura.

- Es posible que su niño necesite ayuda para tomar decisiones seguras.
- Es posible que su niño necesite ayuda para volver a aprender o practicar buenas habilidades sociales.
- Es posible que su niño olvide acerca de las actividades que no debería hacer mientras se cura.
- Es posible que su niño carezca de la capacidad de manejar la presión de sus compañeros.



### ¿Cómo puedo proteger a mi niño y ayudarle a evitar lesiones adicionales?

- No permita que su niño participe en deportes de impacto o actividades de alta velocidad hasta que su proveedor de atención médica diga que puede hacerlo.
- Establezca reglas claras.
- Ayude a su niño a evitar situaciones peligrosas llevándole en automóvil a la escuela y manteniendo pistolas, cuchillos o herramientas no seguras fuera de su alcance.
- Utilice recordatorios positivos tales como "Por favor, camina", en lugar de "No corras".
- Alabe y señale el buen comportamiento.
- Tenga un sistema de amigos para ayudar a su niño a llegar a la escuela, caminar entre clases y brindarle apoyo cuando sea necesario.
- Para tomar buenas decisiones, asegúrese de que su niño descance en casa y en la escuela para que no se sienta cansado o abrumado.

- Pida a su niño que juegue con amigos en su casa para que pueda observarles de cerca.
- Considere la posibilidad de buscar un asistente para que ayude a su niño en la escuela.
- Haga un plan de emergencia con su niño para cuando se sienta preocupado o inseguro.
- No permita que su niño adolescente maneje hasta que el doctor diga que puede hacerlo.
- Siempre pida a su niño que se siente en el asiento para automóvil o asiento elevador o use el cinturón de seguridad.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a tomar buenas decisiones?

- Utilice situaciones de dramatización con su niño para que pueda practicar una buena toma de decisiones.
- Hable con las niñeras, guardería, maestros y entrenadores de su niño acerca de su lesión cerebral y cómo ayudar a su niño a estar seguro y salir adelante.
- Coloque señales alrededor de la casa con recordatorios para apagar la estufa, desenchufar la plancha o cerrar la llave de agua.
- Enseñe a los hermanos y amigos de su niño cómo pueden ayudarle.

**Recuerde:** Lo más importante que usted puede hacer por su niño después de una lesión cerebral es mantenerlo seguro y proteger su cerebro de más lesiones.

## ¿Cuáles son algunas de las actividades que mi niño puede hacer mientras se cura?

- Leer libros
- Hacer las tareas escolares
- Hacer rompecabezas, Sudoku u otras adivinanzas
- Hacer caminatas o excursiones
- Hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, incluyendo sentadillas, embestidas y flexiones
- Hacer yoga
- Jugar al golf
- Raqueta de nieve
- Hacer vueltas en la piscina (no jugar con agua, saltar ni bucear)
- Juegos de cartas
- Hacer juegos de memoria
- Plantar un jardín
- Aprender a tocar un instrumento musical

### Notas