

Ajustes Escolares para Niños con Migraña

Cómo crear un equipo de apoyo para niños con migraña con el fin de garantizar su éxito académico

Aproximadamente el 10 % de los niños sufren migraña, un trastorno que se caracteriza por dolores de cabeza episódicos y otros síntomas. En los niños, la migraña puede afectar su capacidad para concentrarse en clase, mantener las rutinas escolares y prosperar académicamente. Pero hay adaptaciones sencillas que pueden tener un impacto significativo en la capacidad del niño para controlar la migraña y potenciar su aprendizaje.



Kit de emergencia para migrañas

Los padres pueden preparar un kit para la escuela con los elementos que su hijo pueda necesitar en caso de presentar un episodio de migraña durante la jornada escolar. Algunos ejemplos de lo que puede incluir son:

- Números de teléfono importantes
- Bebida hidratante con electrolitos
- Barrita de granola o merienda preferido
- Botella de agua
- Gafas de sol
- Aromaterapia
- Bolsa para el malestar estomacal
- Medicamento
- Máscara para los ojos
- Gorra

Tres cosas que los educadores deben saber sobre la migraña

1. La migraña es una enfermedad que incapacita.

Más de 37 millones de personas en los Estados Unidos viven con migraña y es la tercera enfermedad más común en el mundo.

2. La migraña no es solo un dolor de cabeza.

A menudo va acompañada de síntomas como mareos, náuseas, insomnio y sensibilidad a la luz y el sonido. Para más del 90 % de los afectados, la migraña interfiere en su educación, su carrera profesional y sus actividades sociales.

3. La migraña se puede controlar.

Aunque no existe cura para la migraña, los pacientes pueden reducir la intensidad y frecuencia de los episodios mediante cambios en su estilo de vida y medicamentos. El apoyo de los padres, maestros y amigos es esencial para un niño que padece de migraña.

Equipo de apoyo para el estudiante con migraña

Profesional de la Salud

El profesional de la salud de su hijo puede colaborar en el cuidado del niño en la escuela mediante la elaboración de una carta de apoyo que incluya el diagnóstico y los síntomas asociados. Esta carta puede servir como guía para las conversaciones con los maestros y proporcionar un documento de referencia que puedan consultar regularmente. Si es necesario, su profesional de la salud puede indicar varias medidas a seguir durante un episodio de migraña, como tomar medicamentos de venta libre o recetados, para asegurar que el personal escolar sepa cómo brindar los cuidados adecuados. Además, el profesional puede ayudar a solicitar las adaptaciones escolares pertinentes que permitan al niño manejar mejor los síntomas de la migraña durante la jornada escolar.

La Escuela

La enfermera es el punto de contacto médico más importante para su hijo en la escuela. Las enfermeras pueden ayudar a los niños con migraña ofreciendo una habitación fresca y oscura para que se recuperen. Esto también se puede lograr al familiarizarse con la enfermedad y sus síntomas debilitantes, así como con el diagnóstico específico del niño. La biblioteca de recursos de la "American Migraine Foundation" es un excelente punto de partida. Las enfermeras escolares suelen ser las responsables de asegurarse de que se siga el plan de tratamiento indicado por el profesional de la salud de su hijo durante un episodio de migraña. Si la escuela de su hijo no cuenta con una enfermera, los administradores de la escuela suelen ayudar al niño a encontrar un lugar oscuro y tranquilo para descansar durante los episodios y a tomar su medicación para la migraña cuando es necesario.

Profesores

Dado que los estudiantes pasan la mayor parte de la jornada escolar en el aula, los profesores son quienes están en mejor posición para implementar adaptaciones durante un episodio de migraña. Ya sea permitiendo el uso de gafas de sol en interiores o brindando descansos del trabajo en el ordenador, los profesores deben comunicar a los estudiantes que cuentan con su apoyo y están dispuestos a ajustar las actividades según los desencadenantes de la migraña, ayudándolos a continuar con su aprendizaje.

Padres

Los padres son fundamentales para informar a los profesores y al personal escolar sobre el diagnóstico de su hijo. No obstante, en casa se puede hacer mucho para enseñar a los niños a abogar por sí mismos de manera efectiva. Siempre que sea posible, valide su experiencia con la migraña y enséñeles a expresar su dolor y a reclamar la atención que necesitan.

Aunque la migraña puede ser debilitante, el objetivo debe ser que los niños aprendan a manejar su dolor, reducir las interrupciones en su educación y desarrollar estrategias de afrontamiento y tratamiento que les permitan asistir regularmente a la escuela. Fomentar hábitos saludables para manejar el dolor desde una temprana edad es especialmente importante, ya que la migraña puede ser una enfermedad crónica. Puede encontrar más información sobre la migraña pediátrica y sus tratamientos en americanmigrainefoundation.org.

Posibles ajustes para los desencadenantes de la migraña

Desencadenante	Ajuste
Luz intensa	Permitir que el estudiante use gafas de sol o gorra. Cambiar las bombillas fluorescentes por luces más tenues.
Pasillos ruidosos	Permitir que el estudiante salga de clase cinco minutos antes o llegue cinco minutos después, de manera que pueda recuperarse en un ambiente oscuro y evitar el ruido y el estrés de los pasillos entre clases.
Deshidratación	Asegurar que el estudiante tenga una botella de agua en su escritorio en todo momento y pueda salir de clase para rellenarla cuando sea necesario.
Hambre	Permitir que el niño tome una merienda cuando sea necesario.
Pantallas del ordenador	Permitir que el estudiante reduzca el brillo de su ordenador o tome descansos según sea necesario, brindándole tiempo adicional para completar las tareas.
Esfuerzo físico	Permitir que el estudiante tome descansos durante la clase de educación física o gimnasio cuando sea necesario, y ofrecer actividades o ejercicios de menor intensidad como alternativa.

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation

One Rockefeller Plaza, 11th Floor
Nueva York, NY 10020

Teléfono: +1 (929)-376-1333

Correo electrónico:

info@americanmigrainefoundation.org

