Kennedy Krieger

the parents' place of Maryland

Clínica de Rehabilitación Pediátrica Post-COVID-19

Estrategias basadas en la escuela

Estas son estrategias escolares comunes para niños y adolescentes con COVID-19 prolongado. Siempre consulte con su equipo de atención médica si las estrategias específicas son adecuadas para usted.

Placer
Crear oportunidades sociales e incluir actividades extracurriculares que sean divertidas o agradables. Fomentar las relaciones con compañeros.

Simplificar
Establecer una persona de contacto para elaborar un plan claro para la jornada escolar. Programar reuniones de seguimiento con un consejero vocacional.

Hidratarse
Priorizar el aumento de la ingesta diaria de líquidos.

Agregar
Copias de notas, tiempo extra para las tareas, luces tenues para descansar, reducir el ruido, imprimir notas.

Descansar
Agregue pausas de descanso predeterminadas a lo largo del día.

Tiempo extra
Agregue tiempo extra para trabajar en las tareas o para las transiciones en los pasillos.

Pausas para comer y tomar refrigerios
Coma en horarios regulares y tenga a mano un refrigerio salado.

Rutina
Mantenga las cosas igual día tras día hasta que esté listo para agregar más.

Priorizar
Determinar si una actividad es necesaria, difícil o si se puede compartir o distribuir.

Movimiento
Siéntese en lugar de permanecer de pie y recuéstese temporalmente si sentarse le resulta difícil.

Ritmo
Determine cuánta energía se utiliza al caminar y moverse. ¿El edificio es grande? ¿Hay que caminar mucho para llegar a clase? No se exceda ni se quede corto.

Planear
Planifique para los altibajos. La naturaleza de la COVID prolongada es que los síntomas van a aumentar y disminuir a veces sin ninguna razón que los explique.