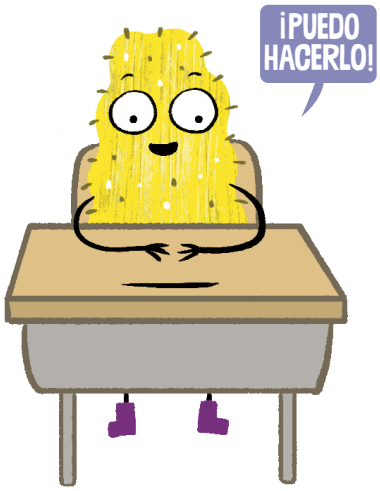
HOJA DE EDUCACIÓN PARA LA FAMILIA:

Guía Escolar para Niños y Adolescentes con Dolor Crónico



¿Es normal tener problemas en la escuela por el dolor?

Respuesta corta: Si! Más de la mitad de los niños con dolor crónico, presenta algún tipo de desafío en la escuela. Puede ser cualquier cosa, desde tener problemas en llegar en hora (o no concurrir), dificultad en mantener las tareas escolares, notas bajas o problemas con amigos.

Definitivamente no estas solo.

¿Debería estar en la escuela?

Cuando tienes algo como una gripe, es una buena idea faltar a la escuela, quedarte en casa y descansar. Lo que puede ser difícil de entender para muchas personas es que, cuando se trata del dolor crónico, **ir a la escuela en realidad es beneficioso**.

Aunque a menudo no te sientas bien, asistir a la escuela con regularidad es una parte muy importante de tu plan de recuperación del dolor. La escuela crea una estructura, brinda responsabilidad y apoyo social, fortalece tu resistencia física y psicológica, te da una sensación de logro y te ayuda a reconectarte con la vida. Así que, aunque puedas sentir ganas de quedarte en casa, ir a la escuela en realidad te **AYUDARÁ** a que el dolor mejore.

Que te pidan ir a la escuela no significa que alguien dude de tu dolor. Significa que todos saben que **TÚ** quieres sentirte mejor y que la investigación es clara en este sentido, ir a la escuela es una parte importante del proceso. Dicho esto, es entendible que la idea de ir a la escuela y mantenerte al día con el trabajo pueda sentirse abrumador cuando estás lidiando con el dolor.

¿Qué podría ayudarme a que la escuela sea más fácil para mi?

La buena noticia es que hay muchas cosas que se pueden hacer para que toda la experiencia sea más fácil de manejar. Hacer ajustes en tu **horario diario**, recibir apoyo académico adicional y contar con un **enfoque en equipo** que incluya a tus médicos, padres, maestros y el personal de la escuela puede ayudarte a tener éxito y mantenerte en el camino correcto.

¿Cómo puedo crear un plan para que las cosas sean mejores?

¡Todo va mejor cuando sabes qué esperar! Puede ser muy útil trabajar con tu escuela y tu equipo médico para crear un plan que deje claro lo que necesitas y cómo todos pueden apoyarte. Defender tus necesidades es clave. Tú, tus padres, tu equipo médico y otros adultos de confianza pueden participar en la creación de un plan que funcione para ti. Ten en cuenta que los planes suelen cambiar con el tiempo. A medida que mejores física y mentalmente en la escuela, es probable que necesites cada vez menos apoyo.

¿Qué clase de cosas debería ir en mi plan?

¡Buena pregunta! Vamos a analizarlo de a poco:

Pausas programadas

Si estas experimentando dolor que te dificulta mantenerte sentado en clase o mantenerte en la escula durante todo el día, debes considerar agregar estas cosas a tu plan:

- **Tómate un descanso corto** (no más de 15-20 minutos) en un espacio tranquilo para practicar estrategias de manejo del dolor. Estas pueden incluir habilidades de autorregulación como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización guiada, la autohipnosis y la atención plena. Incluso escuchar música durante un breve descanso puede ser muy útil.
- Después de este breve descanso, debes regresar a tu actividad/clase programada.
- El personal escolar no debería necesitar llamar a tus padres durante estos descansos, a menos que tengas un síntoma nuevo (como fiebre).

COMO HACER LA RESPIRACIÓN PROFUNDA:

- **INHALA:** *Cuenta hasta 5*
- **MANTEN LA RESPIRACIÓN:** *Cuenta hasta 1*
- **EXHALA:** *Cuenta hasta 5*
- **MANTEN LA RESPIRACIÓN:** *Cuenta hasta 1*
- **REPITE**



Apoyo académico

Si tú, como tantos otros niños, te has quedado atrás con el trabajo escolar debido a tus síntomas, hacer algunos de estos cambios temporales podría ayudarte a ponerte al día:

- **Ausencias justificadas** para citas médicas y oportunidades para recuperar el trabajo sin penalización.
- **Tiempo adicional** para finalizar tareas o asignaciones, tanto en clase como para la tarea en casa.
- **Ayuda adicional en la escuela o tutoría individual.** Pregunta a tu escuela qué tienen disponible y busca recursos en la comunidad.
- **Acceso a las notas y apuntes** del maestro o de otro estudiante cuando faltes a clase.

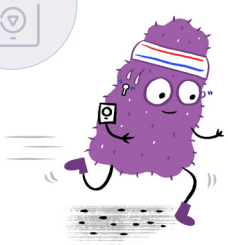
Apoyo Físico / Ambiental

Para muchos estudiantes, pequeños cambios en su entorno escolar pueden tener un gran impacto en su capacidad para afrontar el día y sentirse más cómodos. Estos pueden incluir:

- **Tiempo adicional para cambiar de aula** (o salir de clase antes o después) para que puedas moverte a un ritmo más lento y evitar el ajetreo y el empujón de los pasillos llenos.
- **Acceso a bocadillos o agua** en clase o en cualquier momento durante el día.
- **Un baño privado** si es necesario.
- **Asiento especial** cerca del frente del aula o de la puerta.
- **Acceso a un elevador** si es necesario.

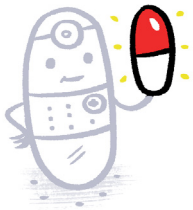
Apoyos en Educación Física

El movimiento es una parte importante del tratamiento del dolor, pero una clase tradicional de educación física diseñada para todo el grupo puede resultar desafiante a veces. Pequeños cambios acordados con el maestro pueden ayudar a que esta parte del día sea más manejable. Aquí hay algunas cosas a considerar:



- **P.E La participación en educación física puede necesitar aumentar lentamente con el tiempo**, a medida que te pongas más fuerte y te sientas más capaz. Puede ser útil obtener permiso para controlar tu propio ritmo e intensidad en lugar de tener que igualar al resto de la clase. Esto te permitirá participar completamente cuando te sientas mejor, pero aún así te permitirá reducir la actividad en los días en los que el dolor sea más intenso, mientras sigues fortaleciéndote y desarrollando más resistencia.
- Algunas personas con dolor están trabajando con un **fisioterapeuta**. Si no puedes participar completamente en la clase de educación física, a veces es posible utilizar ese tiempo para hacer tu programa de **ejercicios en casa**.

Acceso a la Medicación



Si tu médico te ha recetado medicamentos, haz un plan para poder ir a **la oficina de la escuela** o enfermería para tomar tu dosis según sea necesario. Es probable que necesites una nota de tu médico para que todos comprendan las instrucciones.

¿Cómo vuelvo a la escuela después de haber estado ausente tanto tiempo?

Si has estado fuera de la escuela durante varias semanas o más, regresar puede parecer un gran desafío. Un **retorno gradual** a la escuela puede ayudarte a que sea más fácil y aumentar las posibilidades de éxito. ¿Un ejemplo? Puedes planear regresar a la escuela por medio día y poco a poco aumentar hasta lograr un horario escolar completo.

¿Quien puede ayudarme a estar al día con la escuela?

Esto funciona mejor como un esfuerzo en equipo. El personal escolar, tus padres y adultos de confianza pueden trabajar juntos para crear un plan que aumente gradualmente el tiempo que pasas en la escuela. Debes compartir cualquier información importante de tu equipo médico para que la escuela pueda entender qué apoyos son los más útiles para ti. ¡Recuerda que los médicos que te ayudan con tu dolor y los psicólogos suelen ser muy útiles para dar recomendaciones específicas, ya que han hecho este tipo de cosas muchas veces antes!

Para más información en esta serie:

Una colaboración entre MegFoundation y la Sociedad Pediátrica de Psicología del Dolor SIG.

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG

Icons courtesy flaticon.com · School Guidelines (Spanish) v1 p.2 © 2025 Meg Foundation