

Hoja de ruta para padres:

Apoyando a los niños con COVID prolongado en la escuela

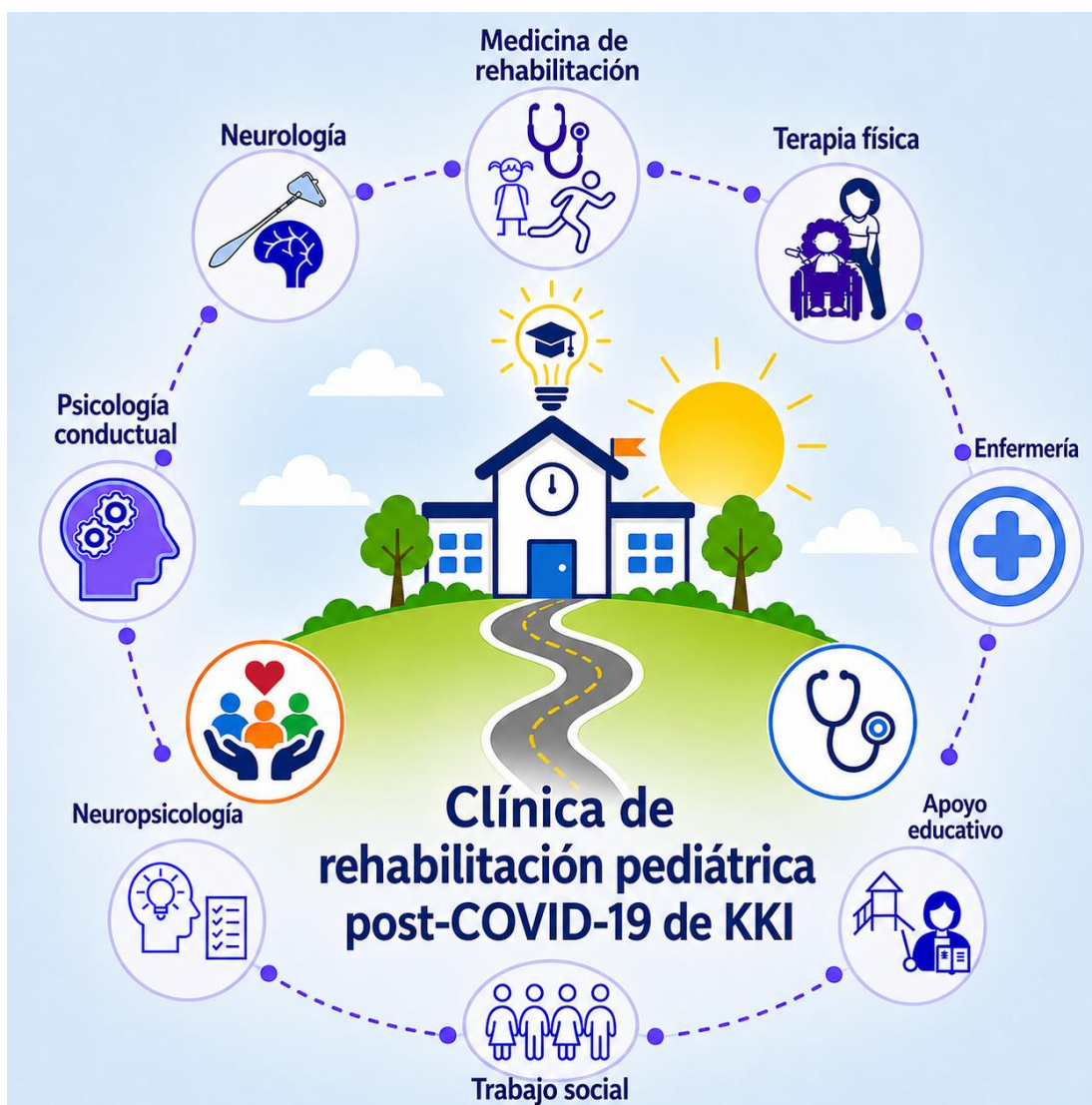
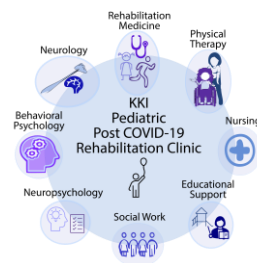


TABLA DE CONTENIDOS



Comenzando

Comenzando el viaje: el diagnóstico3-5

Primer paso: Información importante y recursos 5-8

Conociendo los apoyos escolares

Option A: Plan de salud individualizado (IHP, por sus siglas en inglés)... 9

Option B: Plan de la Sección 504..... 10-11

Option C: Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés)

..... 11-12

Recursos de apoyo educativo y defensa de derechos..... 12-13

Rutas de regreso a la escuela

Ruta 1: Enseñanza en el hogar o en el hospital 14-16

Ruta 2: Regresando a la escuela a medio tiempo 17-19

Ruta 3: Regresando a la escuela a tiempo completo 20-22

Apoyo continuo y próximos pasos

El trayecto continua..... 23-24

Recursos legales y transición a la vida adulta..... 24-25

Herramientas adicionales

Tabla complementaria: Síntomas y adaptaciones..... 26-29

Apéndice: Diagrama conceptual del modelo de «cubetas de energía»

..... 30- 31



Guía para padres: Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela Comenzando el trayecto: el diagnóstico

Su hijo acaba de recibir un diagnóstico de COVID prolongado (o *long COVID* en inglés). Usted y su familia están realizando muchos cambios y asimilando mucha información nueva. Es posible que la escuela sea lo último en lo que piense, ¡pero la escuela es importante! No se trata solo de aprender nuevas materias y hacer la tarea; la escuela brinda a los niños la oportunidad de hacer amigos y crecer como personas. Esta guía le ayudará a plantear las preguntas adecuadas. Anote la información para poder consultarla más adelante. **Nuestro objetivo es ayudar a su hijo a regresar a la escuela a tiempo completo y en persona, siempre que sea posible.**

¡La flexibilidad es fundamental para todos! Las escuelas todavía están aprendiendo sobre el COVID prolongado y cómo afecta a los alumnos, al igual que ustedes. Por ello, es necesario que las familias, las escuelas y los médicos mantengan una comunicación constante y compartan las novedades. ¡Trabajar en equipo ayudará a encontrar el plan más adecuado para su hijo!

Los síntomas del COVID prolongado pueden ser difíciles de detectar y variar con el tiempo; pueden cambiar de un día para otro o de una semana a otra. La recuperación no siempre es lineal, por lo que es posible que el plan escolar de su hijo deba ajustarse. Es normal alternar entre las distintas opciones que presenta esta guía; no hay ningún problema en hacerlo.



Encontrando el camino adecuado para volver a la escuela: Este diagrama muestra diferentes formas en que los niños con COVID persistente pueden regresar a la escuela, así como los apoyos que pueden incorporarse y ajustarse a medida que sus necesidades cambian con el tiempo.

Relacionado con la atención de salud

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ Pregunte al equipo de tratamiento qué tipo de plan escolar recomiendan para su hijo.
 - ¿Debería regresar su hijo a la escuela a tiempo completo, o sería mejor la asistencia a medio tiempo o la enseñanza en el hogar o el hospital (HHT, por sus siglas en inglés)?
 - ¿Debería referirse a su hijo a la escuela para solicitar adaptaciones escolares (p. ej., un Plan de la Sección 504) o un Plan de Salud Individualizado (IHP, por sus siglas en inglés)?
 - ¿Tiene su equipo de atención médica alguna sugerencia sobre qué adaptaciones serían útiles?
 - Si su hijo ya tenía una discapacidad del neurodesarrollo o dificultades de aprendizaje, ¿debería consultar sobre un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) nuevo o actualizado?
 - Si su hijo aún no tiene edad escolar, pregunte si necesita servicios de intervención temprana antes de comenzar el preescolar a través de su Programa Local para Bebés y Niños Pequeños (LITP, por sus siglas en inglés).
- ☐ Pregunte si su hijo debería someterse a una evaluación neuropsicológica. Si se recomienda, consulte a su compañía de seguros para saber si esta evaluación está cubierta.
- ☐ Hable con el equipo de tratamiento sobre cualquier problema de pensamiento o aprendizaje que pueda tener su hijo y cómo estos podrían afectar su desempeño escolar. Estos problemas podrían ser nuevos, surgidos a raíz del COVID prolongado, o preexistentes a la infección.
- ☐ Solicite al equipo de tratamiento que designe a una o más personas para que actúen como contacto principal entre los médicos y la escuela.
- ☐ Pida firmar una autorización de divulgación de información para permitir la comunicación entre la escuela y el equipo de tratamiento. Es posible que deba firmar un documento de este tipo tanto en el consultorio de su proveedor de atención médica como en la escuela.
- ☐ Lleve un registro de las visitas médicas, los medicamentos y el progreso de su hijo a lo largo del tiempo. Esto puede ser útil al compartir información con su equipo de atención médica y con la escuela. Si bien las escuelas no están obligadas a implementar las recomendaciones médicas, compartir la documentación médica puede ayudar al personal escolar a comprender mejor el diagnóstico de su hijo y cómo este afecta su aprendizaje.

Relacionado con la escuela / comunidad

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ Informe al proveedor de atención primaria (PCP, por su siglas en inglés) de su hijo y a la escuela (enfermero/a, consejero/a y administrador/a) que a su hijo se le ha diagnosticado COVID persistente (*long COVID* en inglés). Entrégueles la documentación proporcionada por la clínica.
- ☐ Hable con el equipo escolar de su hijo sobre qué información compartir con sus compañeros de clase acerca de la enfermedad.
- ☐ Solicite a la escuela que designe a una o varias personas como contacto principal para comunicarse con usted y con el equipo de tratamiento. Indique a esta persona cuál es la mejor manera de localizarle o cómo prefiere que se comuniquen con usted.
- ☐ Si es posible, ponga en contacto a la persona designada del equipo de tratamiento con el contacto de la escuela; esto podría hacerse iniciando una comunicación por correo electrónico entre ambos.
- ☐ Ayude a su hijo a mantenerse en contacto con sus amigos para que no se sienta solo mientras está ausente de la escuela. Puede organizar videollamadas o visitas presenciales, si resulta adecuado.
- ☐ Si su hijo asiste a una escuela privada, hable directamente con el personal para conocer los apoyos o planes que ofrecen a los alumnos, ya que estos pueden ser diferentes a los de las escuelas públicas.

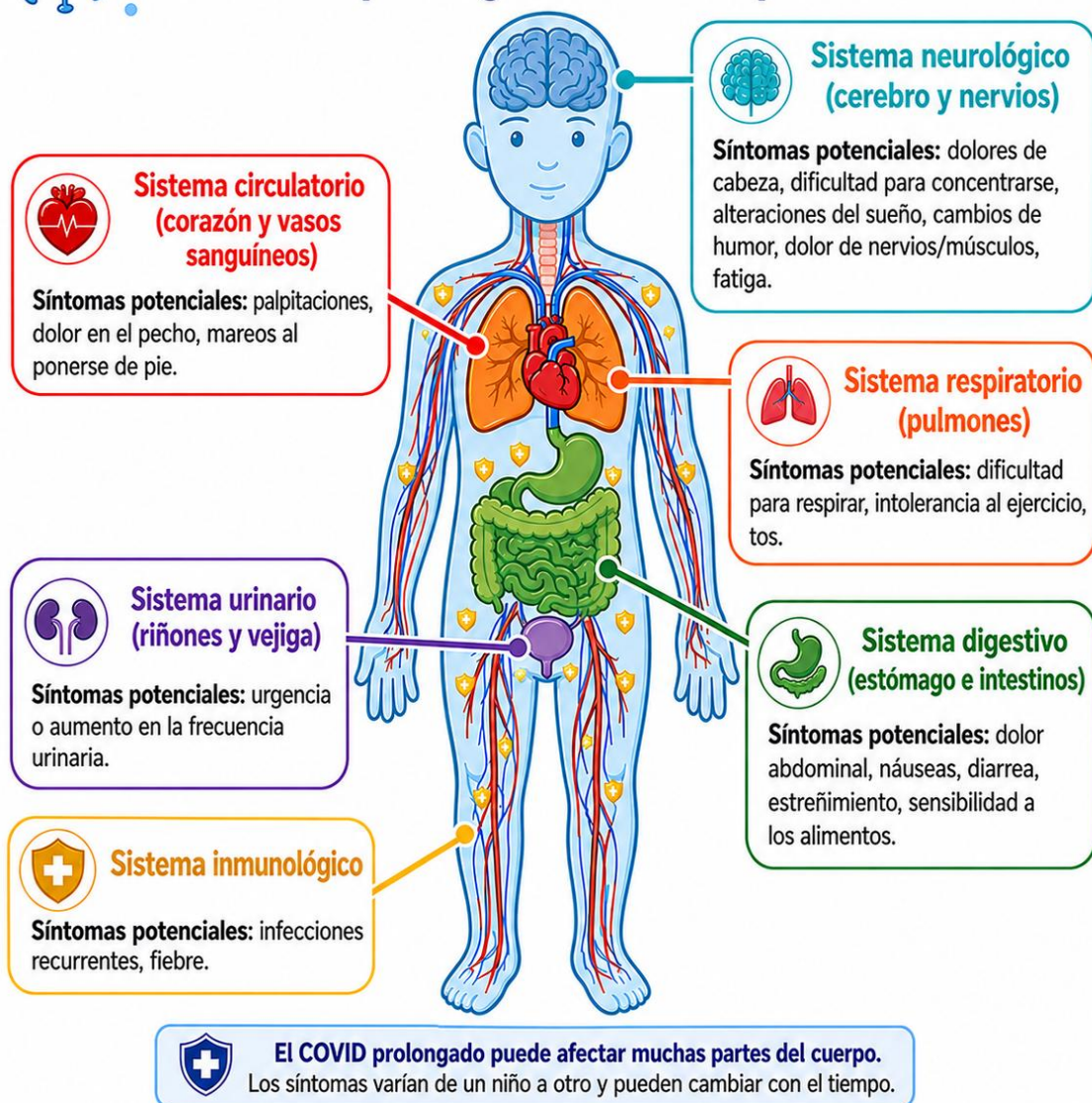
Primer paso: cosas que debe saber y recursos que pueden ayudarle

Aprenderá muchas palabras nuevas sobre el COVID prolongado, la niebla mental y los tratamientos.

Muchos niños con COVID prolongado tienen un grupo de síntomas que pueden dificultar la vida diaria. Los síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza y náuseas pueden dificultar la participación escolar. Algunos niños también tienen problemas para pensar, a veces llamados "niebla mental". Esto puede incluir dificultad para prestar atención, problemas de memoria y dificultad para comprender o recordar información. La figura del cuerpo en la página siguiente muestra durante cuánto tiempo el COVID puede afectar diferentes sistemas corporales en niños y adolescentes.



Comprendiendo las posibles áreas de impacto del COVID prolongado en el cuerpo de un niño



Es posible que también necesite aprender algunas palabras nuevas relacionadas con la escuela y el aprendizaje.

¿Qué son las habilidades o capacidades neurocognitivas?

Las habilidades neurocognitivas son las capacidades de pensamiento y aprendizaje que utilizamos a diario. Son las habilidades mentales que empleamos para:

- Prestar atención
- Comprender la información
- Recordar lo que aprendemos

- Resolver problemas
- Responder preguntas o realizar actividades

¿Por qué esto es motivo de preocupación para mi hijo?

- Algunos niños con COVID prolongado (o *long COVID*) informan experimentar «niebla mental». Este término describe síntomas neurocognitivos que afectan al pensamiento y al aprendizaje, los cuales son importantes para la participación escolar.

¿Qué es una evaluación neuropsicológica?

- Una evaluación neuropsicológica examina cómo una afección médica o un tratamiento afectan el pensamiento y el comportamiento. Un neuropsicólogo es el especialista que realiza este tipo de pruebas a su hijo. Consulte la sección de recursos útiles para encontrar enlaces sobre cómo localizar a un neuropsicólogo en su zona.
- Es posible que también escuche referirse a estas pruebas como evaluaciones neuropsicológicas o simplemente como evaluaciones "neuropsych" o "neuropsych"
- Las pruebas suelen incluir actividades que evalúan:
 - Atención y función ejecutiva
 - Lenguaje
 - Habilidades motoras (como el equilibrio o la escritura)
 - Razonamiento (la forma en que una persona piensa para tomar una decisión) y resolución de problemas
 - Memoria

La evaluación incluye entrevistas y cuestionarios para conocer las actividades diarias del niño, cómo afronta las situaciones y cualquier cambio ocurrido con el tiempo. También comprende tareas similares a las actividades escolares o ejercicios de agilidad mental. Si es necesario, la cita puede dividirse en más de un día. Recuerde consultar a su compañía de seguro médico sobre la cobertura.

¿Cuál es la diferencia entre la evaluación neuropsicológica y las pruebas educativas?

La evaluación neuropsicológica se centra en comprender cómo la(s) condición(es) médica(s) del niño afecta(n) el desarrollo y el funcionamiento cerebral, así como en determinar de qué manera se ven afectadas sus actividades cotidianas (tales como prestar atención, aprender, las habilidades motoras o la interacción con los demás). Esta evaluación abarca una revisión exhaustiva del funcionamiento del niño, con el objetivo de entender qué factores pueden estar contribuyendo a sus dificultades y qué intervenciones son necesarias.

Las evaluaciones educativas realizadas en la escuela se centran en determinar si su hijo presenta lagunas de aprendizaje específicas que podrían hacerlo elegible para recibir servicios de educación especial. Esta determinación la toma el equipo escolar, del cual usted forma parte. En ocasiones, las evaluaciones escolares incluyen pruebas académicas y cognitivas, así como valoraciones de la conducta, para describir el desempeño de su hijo en el entorno escolar. Estas pruebas se enfocan principalmente en aspectos educativos y ofrecen una perspectiva limitada de las necesidades de su hijo en la escuela.

[Consulte la Ruta 3](#) para obtener información adicional sobre las evaluaciones neuropsicológicas y las pruebas educativas.

La mayoría de los niños con COVID prolongado no necesitarán pruebas educativas. Consulte a su equipo médico para conocer su opinión sobre qué tipo de pruebas son adecuadas para su hijo.

¿El hecho que mi hijo padezca de COVID prolongado (long COVID) hará que reúna los requisitos para recibir beneficios por discapacidad de la Administración del Seguro Social?

La Administración del Seguro Social otorga beneficios por discapacidad a ciertos adultos y niños que padecen discapacidades que cumplen con los requisitos y que satisfacen otros criterios. Se considera que un niño tiene una discapacidad si presenta una afección duradera que le causa limitaciones graves en su vida cotidiana. Cuando se solicita la prestación por discapacidad, la Administración del Seguro Social evalúa cómo le afectan sus problemas de salud, incluido el COVID prolongado (o *long COVID*, en inglés). Es posible que su hijo también pueda recibir apoyo adicional a través de programas de su estado. En esta guía de la Administración del Seguro Social encontrará más información.:

<https://www.ssa.gov/disability/professionals/documents/EN-64-128.pdf>.

Dependiendo de las necesidades de su hijo, su proveedor podría recomendar:

1) Ajustes en la forma en que su hijo asiste a la escuela:

Opción 1: Comenzar con enseñanza en el hogar y en el hospital

Opción 2: Escuela ajustada o a medio tiempo

Opción 3: Escuela a tiempo completo

y/o

2) Apoyos que su hijo podría necesitar:

Opción A: Plan de salud individualizado

Opción B: Plan de la Sección 504

Opción C: Programa educativo individualizado (IEP, por sus siglas en inglés)

Recursos útiles

Comprendiendo la neuropsicología pediátrica y los servicios de evaluación

- Academia Estadounidense de Neuropsicología Clínica – Panorama general de la neuropsicología pediátrica
<https://theaacn.org/pediatric-neuropsychology/>
- Understood.org – Neuropsicólogos pediátricos: lo que necesita saber
<https://www.understood.org/es-mx/articles/neuropsicologos-infantiles-lo-que-necesita-saber>
- Evaluación neuropsicológica para estudiantes y adultos (a partir de los 4 años) (Ages 4+)
<https://nchpsych.com/testing>



Guía para padres: Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela

Apoyos que su hijo podría necesitar durante el proceso:

Opción A: Plan de salud individualizado

Opción B: Plan de la Sección 504

Opción C: Programa educativo individualizado (IEP)

Cualquiera de estos planes es confidencial. Las familias pueden decidir si las instituciones de educación postsecundaria y los programas de capacitación (por ejemplo, la universidad) reciban esta información.

Hable con el equipo médico de su hijo sobre sus necesidades educativas para que puedan incluirlas en la documentación médica.

Opción A: Plan de salud individualizado

¿Qué es un Plan de Salud Individualizado (IHP, por sus siglas en inglés)?

- Un Plan de Salud Individualizado, o Plan de Salud, es elaborado por el equipo de enfermería escolar. Identifica un problema de salud que afecta el rendimiento de su hijo en la escuela. La enfermera comparte el IHP con el personal escolar que necesita conocerlo, para que sepan qué asistencia médica podría requerir su hijo durante el día.
- Algunos ejemplos relacionados con el COVID prolongado podrían ser:
 - Si su hijo necesita medicación durante el día, es posible que se le permita tomarla en la enfermería. También podrá hacer pausas o utilizar un espacio tranquilo para descansar cuando lo necesite.
 - Si su hijo tiene necesidades especiales relacionadas con el uso del baño, es posible que pueda utilizar el baño de la enfermería.
 - Si su hijo necesita un aporte adicional de sal o agua, podrá acudir a la enfermería para obtener algún refrigerio.
- Si su hijo no necesita adaptaciones en clase y solo requiere que la enfermera supervise sus síntomas, un Plan de Salud Individualizado podría ser adecuado para él.
- Su hijo podría reunir los requisitos tanto para un Plan de Salud Individualizado como para un Plan de la Sección 504 o un IEP, según sus necesidades.
- Es posible que deba obtener una carta de los profesionales de la salud que atiende a su hijo en la que se expliquen sus necesidades médicas. Es importante que el profesional aclare qué medicamentos, asistencia para ir al baño e intervenciones relacionadas con el estilo de vida requiere su hijo en la escuela.

Opción B: Plan de la Sección 504

COVID prolongado y protecciones por discapacidad

- El COVID prolongado puede considerarse una discapacidad según leyes federales como **la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés)** y **la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973**.
- Si los síntomas dificultan el aprendizaje, la concentración, caminar o dormir, los estudiantes podrían obtener adaptaciones escolares. Las escuelas pueden brindar estos apoyos mediante un **Plan de la Sección 504**, el cual detalla las adaptaciones que un estudiante puede necesitar para aprender y participar en sus clases regulares.

¿Qué es un Plan de la Sección 504?

- La Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 es una ley federal que protege a las personas con discapacidades contra el trato injusto. Un Plan de la Sección 504 ayuda a los estudiantes con discapacidades a tener las mismas oportunidades que sus compañeros de clase. Es un plan detallado que incluye adaptaciones específicas o apoyos en el aula que el estudiante necesita. El plan no cambia lo que el estudiante aprende, sino la forma en que lo aprende. Algunos ejemplos de apoyo pueden incluir tiempo adicional en los exámenes, descansos programados o acceso frecuente al baño.
- Los Planes de la Sección 504 son para estudiantes de todas las edades que tienen una discapacidad física o mental que afecta actividades importantes de la vida diaria. No existe una lista específica de condiciones o discapacidades que determinen la elegibilidad.
- Los Planes de la Sección 504 proporcionan adaptaciones durante la jornada escolar. Para ser elegible, el diagnóstico médico de su hijo debe afectar su acceso al aprendizaje. Esto significa que su hijo tiene dificultades para aprender en el entorno habitual del aula. Por lo general, el estudiante tiene un nivel académico acorde a su grado escolar y no necesita instrucción o educación especializada.

¿Cuál es el proceso para obtener un Plan de la Sección 504?

- **Paso 1:** Identifique el diagnóstico de su hijo (por ejemplo, COVID prolongado). Pídale a su proveedor de atención médica que redacte una carta explicando el diagnóstico.
- **Paso 2:** Solicite por escrito una reunión con el equipo del Plan de la Sección 504 y pida que asistan a ella la enfermera, el maestro, el consejero y el administrador.
- **Paso 3:** Explique cómo afectan a su hijo los síntomas del COVID prolongado. Compare la situación de su hijo con la de otros niños de la misma edad. Algunos ejemplos incluyen:
 - Debido a los **dolores de cabeza frecuentes**, su hijo no duerme bien y se siente muy cansado por la mañana. Esto dificulta que llegue a tiempo a la escuela.
 - Como su hijo se **marea al estar de pie**, también siente mareos al caminar entre clases. Esto provoca que llegue tarde y se sienta mal al comenzar la clase, por lo que le cuesta entender la lección.
 - Debido a la **niebla mental**, a su hijo le resulta difícil tomar apuntes y escuchar al profesor al mismo tiempo. Esto hace que se pierda información importante.

- **Paso 4:** Identifique las actividades cotidianas principales que se ven afectadas por estos síntomas y su frecuencia. Algunos ejemplos son:
 - Debido a los dolores de cabeza, el sueño y la capacidad de concentración se ven afectados una vez a la semana.
 - Debido a los mareos, caminar y concentrarse se ven afectados muchas veces al día.
 - Debido a la niebla mental, la lectura, el pensamiento y la concentración se ven afectados en la mayoría de las clases.
- **Recomendaciones específicas:**
 - Utilice esta guía, el [diagrama del cuerpo](#) y la [tabla complementaria](#) de ejemplos para relacionar el diagnóstico de COVID prolongado de su hijo con síntomas comunes que afectan su desempeño escolar (por ejemplo, migrañas o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad)
 - Explique que el COVID prolongado es difícil de detectar y puede evolucionar con el tiempo. Los síntomas pueden variar de un día a otro o de una semana a otra, y la recuperación no siempre es constante.
 - Los síntomas y tratamientos (medicamentos o terapias) del COVID prolongado pueden provocar que su hijo falte a la escuela. Esto forma parte de su condición de salud.
- **Nota:** Obtener un Plan 504 puede ser más rápido que obtener un IEP, aunque no existe un plazo específico obligatorio como el que hay para un IEP (consulte la Opción C).

¿Qué sucede si mi hijo sigue teniendo dificultades incluso con un Plan de la Sección 504?

- **Paso 1:** Solicite una reunión sobre el plan 504 para revisar el Plan de la Sección 504 y compartir sus inquietudes con el equipo.
- **Paso 2:** Colabore con el equipo del plan 504 para decidir si se necesitan adaptaciones adicionales en el Plan de la Sección 504 y/o si se debe realizar una derivación al equipo de educación especial (derivación para un IEP).

Opción C: Programa Educativo Individualizado (IEP)

¿Qué es un IEP?

- Un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) es un plan que proporciona a su hijo apoyo, servicios y/o adaptaciones de educación especial. En casos poco frecuentes, algunos niños con COVID prolongado (*long COVID* en inglés) podrían necesitar un IEP. Si un niño que ya cuenta con un IEP contrae COVID prolongado, es posible que dicho plan deba actualizarse o modificarse.
- Los IEP se rigen por una ley federal llamada Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés). Esta ley garantiza que todos los niños con discapacidades reciban una educación pública gratuita y adecuada (FAPE, por sus siglas en inglés), incluida la educación especial si la necesitan. La ley se aplica a las escuelas públicas. Las escuelas privadas (que no reciben fondos públicos) no están obligadas a ofrecer educación especial; **sin embargo, debería averiguar qué recursos hay disponibles si su hijo asiste a una escuela privada.**
- La mayoría de los niños con COVID prolongado pueden aprender sin necesidad de apoyo de educación especial, por lo que generalmente requieren un Plan de la Sección 504 en lugar de un IEP. Si un niño

realmente necesita un IEP (basándose en una evaluación neuropsicológica y en su rendimiento escolar), podría cumplir con los requisitos bajo la categoría de discapacidad principal denominada "Otros problemas de salud" (*Other Health Impairment*, en inglés). Algunos niños también pueden optar a la educación especial si presentan una discapacidad de aprendizaje o intelectual detectada mediante pruebas. Por lo general, otras categorías de educación especial no se aplican simplemente por el hecho de que un estudiante tenga COVID prolongado.

¿En qué consiste el proceso del IEP?

- El equipo del IEP está formado por personal escolar (como un psicólogo escolar, maestros de educación especial, maestros de educación regular, administradores y una enfermera). Este equipo sigue un proceso para determinar si el niño cumple con los criterios de una discapacidad educativa y qué tipos de apoyo escolar podría necesitar. El primer paso es celebrar una reunión para hablar sobre el rendimiento y la salud de su hijo, así como sobre sus propias inquietudes. Más información sobre el equipo del IEP: [Quiénes integran el equipo del IEP](#)
 - Considere la posibilidad de llevar a un amigo, un familiar o cualquier otra persona que pueda ayudarlo durante la reunión.
- Si cuenta con un informe de una evaluación neuropsicológica o documentación del equipo de tratamiento para el COVID prolongado (*long COVID* en inglés), compártalo con el equipo escolar antes de la reunión. Esto les ayudará a comprender el historial médico de su hijo, sus fortalezas y las áreas en las que necesita ayuda.
- Durante la reunión, usted y el equipo del IEP hablarán sobre cómo se desempeña su hijo en la escuela. También analizarán si es necesario realizar más pruebas para determinar si su hijo cumple con los requisitos para ser clasificado bajo una categoría de discapacidad educativa. Si se requieren más pruebas, es posible que la escuela le pida firmar un formulario para evaluar las habilidades de aprendizaje, pensamiento, habla o movimiento de su hijo.
- **Las discapacidades educativas son distintas de los diagnósticos médicos. El simple hecho de tener un diagnóstico médico no significa que un estudiante sea elegible para un IEP;** los estudiantes deben cumplir con las normas de la ley IDEA para calificar. Puede obtener más información sobre estas normas y las discapacidades que califican [aquí](#).
- Cada distrito escolar tiene sus propias reglas o procesos para realizar pruebas, determinar discapacidades y elaborar el IEP. Consulte a su distrito escolar para conocer los pasos y los plazos correspondientes.

Recursos de apoyo educativo y defensa de derechos

Nota: Es posible que las escuelas privadas no utilicen estas opciones ni tengan la misma estructura. Sin embargo, puede utilizar la información anterior para orientar una conversación con la escuela privada sobre los apoyos disponibles para su hijo.

Entendiendo los apoyos escolares

- **Understood.org –Entendiendo los planes de la Sección 504**
<https://www.understood.org/es-mx/articles/que-es-un-plan-504>

- **Understood.org – ¿Qué es un IEP?**
<https://www.understood.org/es-mx/articles/que-es-el-iep>
- **Hoja de consejos sobre el IEP para padres**
[Consejos Claves Sobre el Programa Individualizado de Educación \(IEP\): Generalidades del IEP](#)

Solicitando evaluaciones escolares

- **The Parents' Place of Maryland – Cartas modelo para solicitar una evaluación**
<https://www.ppmmd.org/resource/cartas-modelo/>

Defensa y apoyo legal

- **Consejo de Abogados y Defensores de Padres (COPAA, por sus siglas en inglés)**
<https://learn.copaa.org/espanol>
- **Project HEAL ((Salud, educación, defensa de derechos y legislación) – Kennedy Krieger Institute**
"Project HEAL" es la única alianza médico-legal integral de Maryland que ofrece defensa y apoyo jurídico a los pacientes del Kennedy Krieger Institute con discapacidades intelectuales y del desarrollo, así como a sus familias, incluyendo asistencia en materia de educación especial y acceso a servicios.
<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/maryland-center-developmental-disabilities/project-heal/resources-parents>

Guía sobre políticas y discapacidad

- **Guía sobre el "COVID prolongado" como discapacidad bajo la ADA, la Sección 504 y la Sección 1557**
<https://www.hhs.gov/civil-rights/for-providers/civil-rights-covid19/guidance-long-covid-disability/index.html>



Guía para padres

Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela

Ruta 1 del trayecto: Iniciando la "enseñanza en el hogar o en el hospital"

Aunque a su hijo no le gustara la escuela antes, es posible que ahora pregunte: «¿Y la escuela?». ¡Es una buena señal! Al fin y al cabo, la escuela trata de aprender y de pasar tiempo con los amigos. Queremos que su hijo retome estas actividades tan importantes lo antes posible.

Relacionado con la salud

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ El sistema escolar organiza la enseñanza en el hogar o en el hospital. Esta modalidad también puede denominarse instrucción a domicilio, enseñanza en casa, servicios educativos provisionales, programa para afecciones de salud crónicas (CHIP, por sus siglas en inglés) o enseñanza de apoyo médico. Consulte a su equipo de tratamiento si recomiendan la enseñanza en el hogar o en el hospital según el nivel de funcionamiento actual de su hijo. Si se recomienda esta modalidad:
 - Pregunte qué miembro del equipo de tratamiento firmará la documentación.
 - Comuníquese con el consejero escolar o con el equipo administrativo de la escuela para obtener la documentación y conocer el procedimiento específico.
 - Pregunte a su equipo si recomiendan que la enseñanza en *el hogar o en el hospital sea presencial o virtual*, teniendo en cuenta los síntomas de su hijo. Nota: si se solicita *enseñanza presencial*, es posible que la escuela tarde más tiempo en organizarla.
- ☐ ¿Existe alguna inquietud de salud o médica que deba tratarse con el maestro de la enseñanza en el hogar o en el hospital?
 - Si su hijo ya cuenta con un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés), convendría reunirse con el equipo del IEP para hablar sobre la enseñanza en el hogar o en el hospital. El maestro de esta modalidad (y la escuela) deberá cumplir con las adaptaciones establecidas en el IEP y en el Plan de la Sección 504.
- ☐ Mantenga comunicación con el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo, especialmente si reside fuera del estado, para facilitar la gestión de recetas médicas y atender las necesidades de salud relacionadas con la participación escolar.
- ☐ Coordine con el sistema escolar para establecer un horario y un lugar específicos en casa para realizar las tareas escolares.

RECUERDE: Pida a su equipo de tratamiento y a la escuela que se comuniquen entre sí. Deben adquirir el hábito de compartir información con usted y entre ellos (con su permiso).

Relacionado con la escuela / comunidad

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ Comuníquese con el consejero escolar o el equipo administrativo de su escuela para obtener la documentación y el proceso específicos para la enseñanza en el hogar y el hospital.
- ☐ Consulte con su distrito escolar sobre las clases mínimas o los requisitos de créditos necesarios para pasar al siguiente nivel.
- ☐ Establezca un enlace de comunicación para que el maestro de enseñanza hospitalaria en el hogar sepa si la salud de su hijo cambia y cómo podría afectar su horario.
- ☐ Determine el mejor horario y lugar para la enseñanza. Piense en qué momento del día su hijo suele sentirse mejor y qué habitación o ambiente será más cómodo y no lo distraiga.
- ☐ Hable con el maestro de enseñanza en el hogar o en el hospital sobre el historial escolar y las experiencias de su hijo. Comparta información sobre sus materias favoritas y menos favoritas, lo que extraña de la escuela y cualquier problema escolar que haya tenido antes del diagnóstico.
- ☐ Explique claramente las recomendaciones de su equipo médico al maestro de enseñanza en el hogar o en el hospital. Recuerde que su hijo podría estar muy cansado, así que establezca objetivos sencillos y fáciles al principio. Por ejemplo, permita que su hijo descanse antes de que comience la sesión de enseñanza.
- ☐ Ayude a su hijo a mantenerse en contacto con sus amigos y las actividades de la comunidad siempre que sea posible.

Primera ruta: Información esencial y recursos de apoyo

Usted ha aprendido muchas palabras y procedimientos nuevos sobre el COVID prolongado y su tratamiento. Ahora está aprendiendo palabras y procedimientos nuevos sobre la escuela y el aprendizaje para ayudar a su hijo.

¿Qué es la enseñanza en el hogar o en el hospital

- La enseñanza en el hogar o en el hospital es un servicio temporal para estudiantes que no pueden asistir a su escuela habitual debido a una enfermedad física y/o a una hospitalización prolongada. El objetivo es ayudarles a regresar a la escuela.
- Por lo general, la enseñanza se imparte de forma individual en el hogar o en la habitación del hospital, a cargo de maestros certificados.
- Para los estudiantes de escuelas públicas, este servicio no tiene costo alguno para la familia. Si su hijo asiste a una escuela privada, consulte a la escuela y a su distrito local sobre los servicios disponibles en el hogar y en el hospital.

¿Cómo puede mi hijo acceder a la enseñanza en el hogar o en el hospital?

- Por lo general, el equipo de tratamiento recomienda estos servicios cuando corresponde y puede ayudar con los trámites necesarios.

- Comuníquese con su escuela o distrito para conocer la documentación específica y el proceso para organizar la enseñanza en el hogar y en el hospital. Consulte el sitio web de su escuela para obtener información.
- La enseñanza en el hogar o en el hospital puede impartirse de forma presencial o virtual. Tenga paciencia y colabore con la escuela hasta que encuentren un maestro. Es posible que la organización de la enseñanza virtual sea más rápida.
- En todos los distritos se requiere la recertificación para este servicio (la frecuencia varía). Debe mantener contacto con su equipo de tratamiento para seguir obteniendo la aprobación.

Y recuerde...

- Si aún no ha programado una evaluación neuropsicológica para su hijo, es recomendable hacerlo. Solicite ayuda a su equipo de atención médica. Los resultados de la prueba son una herramienta importante para determinar qué adaptaciones podrían ser necesarias.

Información sobre el Programa de Enseñanza en el hogar o en el hospital de Maryland

<https://marylandpublicschools.org/about/pages/dsfss/sssp/homehospital/index.aspx>



Guía para padres: Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela

Ruta 2 del trayecto: Regreso a clases a medio tiempo

Aunque su hijo todavía presente muchos síntomas o esté recibiendo tratamiento para el COVID prolongado, es posible que algunos días se sienta mejor y pueda realizar sus actividades habituales. Probablemente sea un buen momento para que regrese a la escuela a tiempo parcial. Tenga en cuenta su calendario de visitas médicas y terapias.

Relacionado con la salud

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ ¿Está mi hijo listo para regresar a la escuela a medio tiempo?
- ☐ Empiece a hablar sobre cómo el COVID prolongado podría afectar la capacidad de pensamiento y aprendizaje de su hijo. Considere solicitar una evaluación neuropsicológica si aún no se ha realizado una.
- ☐ ¿Hay alguna actividad escolar que considere que mi hijo debería evitar? (Ejemplos: participación en clases de educación física, deportes de contacto, excursiones).
- ☐ Anote las citas y las prioridades de asistencia escolar en un calendario para organizar un horario. Tenga en cuenta que algunos niños con COVID prolongado experimentarán recaídas o malestar post-esfuerzo. Comience con periodos cortos cada día para **mantener una rutina regular**, incluso si su hijo sufre recaídas. Esto sigue el enfoque de gestión del ritmo (*pacing* en inglés) utilizado para el COVID prolongado ([consulte el diagrama del "cubeta de energía"](#)). Luego, aumente gradualmente el tiempo, a medida que su hijo lo tolere, para fortalecerse. En muchos casos, un horario de días alternos puede no funcionar bien; puede provocar un esfuerzo excesivo y desencadenar el patrón de recaídas propio del COVID prolongado.
- ☐ Busque a alguien en su equipo de atención médica que pueda hablar con el personal de la escuela y responder a sus preguntas.

Relacionado con la escuela/comunidad

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ ¿Puede mi hijo asistir a la escuela a medio tiempo y continuar recibiendo enseñanza en el hogar o en el hospital al mismo tiempo?
- ☐ Establezca un plan con la escuela sobre cómo contactarlo en caso de emergencia. Incluya a una persona de contacto alternativa.
- ☐ Hable con el equipo escolar (la enfermera, el maestro y el administrador) sobre la salud de su hijo. Trate los siguientes puntos ([consulte el diagrama del cuerpo](#)):
 - Los síntomas pueden variar a lo largo del día, la semana o el mes.

- En la fase de COVID prolongado (long COVID, en inglés), su hijo no es contagioso respecto al SARS-CoV-2. Si es necesario, puede pedirle a su equipo médico que explique esto a la escuela.
- ¿Cuál es el nivel habitual de energía de su hijo? ¿Necesitará hacer pausas para descansar durante el día?
- ¿En qué momento del día se siente mejor su hijo? Colabore con el equipo escolar para identificar cuándo están programadas las clases principales.
- ¿Cómo es el apetito de su hijo? Informe sobre cualquier restricción alimentaria o de bebidas (o si su hijo necesita consumir más líquidos).
- Exprese sus inquietudes sobre las necesidades de su hijo para ir al baño, incluida la frecuencia con la que podría necesitar usarlo. Pregunte si su hijo puede obtener un permiso especial para salir al pasillo o usar el ascensor, si fuera necesario.

Relacionado con la escuela o la comunidad: Algunas cosas más que preguntar o hacer

Lista de verificación de cosas que preguntar, hacer o considerar (continuación):

- ☐ Hable con su hijo sobre el regreso a la escuela y el reencuentro con sus amigos. Algunos temas sugeridos son:
 - ¿Qué información quiere compartir su hijo con sus compañeros de clase? ¿Cómo puede ayudar a su hijo a mantenerse en contacto con sus amigos?
 - Hable sobre cualquier inquietud que usted o su hijo puedan tener respecto al acoso escolar (*bullying*, en inglés). Pida al equipo escolar que elabore un plan para supervisar a su hijo más de cerca. Presente un informe de incidentes si es necesario.
- ☐ Colabore con la escuela para crear un plan de regreso a clases y actualícelo con frecuencia. Por ejemplo, al principio, es posible que su hijo solo quiera ir a la escuela para ver a sus amigos. Con el tiempo, las tareas escolares cobrarán mayor importancia.
 - El objetivo es lograr que su hijo regrese a la escuela. A veces, participar en actividades sociales escolares puede ser muy beneficioso. Hable con la escuela sobre qué actividades son las más importantes para que su hijo asista durante periodos breves, sin dejar de recibir la enseñanza en casa o en el hospital (*Home and Hospital Teaching*, en inglés).
- ☐ Sea flexible y prepárese para afrontar algunos contratiempos en el camino.
- ☐ Solicite un Plan de la Sección 504 para atender las necesidades de su hijo en la escuela, incluyendo el apoyo físico y académico. ([Consulte las opciones de apoyo](#)).
- ☐ El regreso a la escuela tras haber padecido COVID-19, especialmente si persisten síntomas de COVID prolongado (*long COVID*, en inglés), puede resultar difícil. Considere consultar a un consejero, psicólogo o trabajador social para recibir apoyo ante el estrés y los sentimientos relacionados con tener una enfermedad crónica y una discapacidad.
- ☐ Si aún no lo ha hecho, solicite firmar una autorización de divulgación de información para permitir la comunicación entre la escuela y los equipos de tratamiento.

Segunda ruta: información esencial y recursos de ayuda

Ha aprendido muchas palabras nuevas sobre el COVID prolongado. Aquí tiene palabras nuevas sobre los procedimientos escolares que podría necesitar:

¿Cómo es un plan escolar a medio tiempo para un niño con COVID prolongado?

- Al principio, puede resultar útil asistir durante periodos cortos cada día para mantener una rutina regular.
- Elija la clase o el horario para la asistencia presencial junto con su equipo de atención médica. Según nuestra experiencia, se obtienen mejores resultados si se intenta comenzar al inicio de la jornada escolar. Considere elegir asignaturas académicas importantes o clases que le gusten a su hijo.
- Aumente el tiempo gradualmente (por ejemplo, añadiendo una clase o una hora cada dos semanas). Es importante incrementar el tiempo para fortalecerse y favorecer el proceso de recuperación; el cuerpo necesita pequeños desafíos para desarrollar resistencia.
- En algunos casos, las escuelas requerirán servicios ocasionales de enseñanza en el hogar o en el hospital para los alumnos que no puedan asistir con regularidad o durante toda la jornada escolar. Esto puede ser útil si su hijo sufre crisis o brotes intensos, pero aun así puede asistir a la escuela en ocasiones.
- Consulte con su equipo de atención médica qué medidas tomar si su hijo sufre crisis o si sus síntomas empeoran durante este proceso de reincorporación gradual.
- A veces, debido a los brotes o las crisis, es posible que su hijo no pueda participar en las actividades que solía realizar. Piense en otras formas en las que pueda seguir vinculado a las actividades que le gustan; por ejemplo, podría ayudar a gestionar un equipo deportivo cuando no pueda jugar o colaborar en la dirección de una obra de teatro en lugar de actuar.
- Retome el plan anterior que haya funcionado bien si los síntomas empeoran y si el equipo de atención médica considera necesario reducir el tiempo de asistencia escolar.

Es posible que necesite agregar descansos programados durante el horario escolar basándose en los síntomas. La clave de la escolarización a tiempo parcial es el ritmo y la prevención del malestar post-esfuerzo o la sensación de empeoramiento tras realizar un esfuerzo excesivo (si su hijo experimenta esto). Queremos **evitar los "bajones"** y mantener horarios consistentes con descansos según sea necesario. Esto ayuda a aumentar la tolerancia a la actividad lentamente con el tiempo ([consulte el Diagrama del Concepto de la cuenta de Energía en el Apéndice](#)).



Guía para padres: Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela

Ruta 3 del trayecto: Regreso a la escuela de tiempo completo

La mayoría de los niños y adolescentes con COVID prolongado pueden regresar a la escuela a tiempo completo, como de costumbre. Es posible que haya algunos aspectos que deba tener en cuenta al planificar este regreso. Tal vez necesite mantenerse muy involucrado en la educación de su hijo. Es importante asegurarse de que su hijo reciba los apoyos escolares adicionales a los que tiene derecho por ley.

Relacionado con la salud

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ ¿En qué consistirá la atención continua de mi hijo? ¿Qué tipo de visitas médicas serán necesarias y cuántas?
- ☐ ¿Deberíamos monitorear los cambios a largo plazo en el pensamiento y el aprendizaje tras el diagnóstico de mi hijo?
- ☐ ¿Debería someterse mi hijo a una (nueva) evaluación neuropsicológica*? ¿Cómo puede acceder mi hijo a este servicio?
- ☐ **Diferencias clave: Evaluación neuropsicológica vs. Evaluación educativa**
 - ☐ **Quién la realiza y qué abarca:** Una evaluación neuropsicológica es una prueba especializada realizada por un neuropsicólogo. Ofrece un análisis más profundo del funcionamiento cerebral, incluyendo la memoria, la atención, las habilidades de pensamiento, las emociones y el comportamiento. A menudo, también incluye pruebas de rendimiento académico. Los sistemas escolares pueden realizar evaluaciones educativas como parte del proceso de educación especial. Estas evaluaciones analizan el desempeño del estudiante en la escuela, incluyendo sus calificaciones, su comportamiento en el aula, su funcionamiento psicológico (cognitivo, social y emocional), su participación y su acceso al aprendizaje. Las familias también pueden optar por realizar evaluaciones privadas si así lo prefieren.
 - ☐ **Orientación sobre diagnóstico y tratamiento:** La evaluación neuropsicológica puede identificar diagnósticos médicos (como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, la ansiedad o el autismo) y ayudar a orientar la terapia y el tratamiento. Ofrece recomendaciones para el hogar y la escuela. Las evaluaciones educativas están diseñadas para determinar si un estudiante tiene una discapacidad educativa y proporcionan información al equipo del IEP (Programa Educativo Individualizado) para ayudar a decidir si el estudiante reúne los requisitos para recibir servicios escolares.
 - ☐ **Propósito y recomendaciones:** Las evaluaciones neuropsicológicas ayudan a explicar por qué un niño puede estar teniendo dificultades y ofrecen recomendaciones detalladas,

incluidas posibles adaptaciones. Las evaluaciones educativas explican cómo afectan las dificultades al desempeño escolar y qué apoyos específicos de aprendizaje se necesitan. Ambas son importantes, y la opción más adecuada para su hijo podría depender del acceso a los servicios de evaluación.

- ☐ Hable con su equipo médico sobre cómo le va a su hijo en la escuela en cada visita de seguimiento. Incluso si el motivo principal de la visita es hablar sobre los síntomas del COVID prolongado (long COVID, en inglés), su equipo médico querrá saber cómo marcha la escuela. Asimismo, hable sobre estos temas durante las visitas con el pediatra habitual de su hijo.

*Consulte la página [«Comenzando el trayecto: El Diagnóstico»](#) para obtener información sobre este término.

Relacionado con la escuela / comunidad

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ Solicite un Plan de la Sección 504 para ayudar a cubrir las necesidades de su hijo en la escuela, incluyendo apoyo físico y académico.
- ☐ Si su hijo se ha sometido a una evaluación neuropsicológica, hable con el neuropsicólogo sobre cómo utilizar los resultados para ayudar a su hijo en la escuela. Comparta el informe de la evaluación con el equipo escolar de su hijo.
- ☐ Conozca a las personas que forman parte del equipo escolar de su hijo. Muchas familias comentan que encontrar a alguien en la escuela que tenga experiencia con el COVID prolongado (o *long COVID*, en inglés), o que esté dispuesto a aprender sobre ello, ayuda a que todo fluya mejor.
- ☐ El regreso a clases tras haber padecido COVID-19, especialmente si persisten los síntomas del COVID prolongado, puede resultar difícil. Considere recurrir a recursos comunitarios —como consejeros, psicólogos o trabajadores sociales— para recibir ayuda a la hora de gestionar el estrés y los sentimientos relacionados con tener una enfermedad crónica y una discapacidad.
- ☐ Al finalizar cada año escolar, pregunte al maestro o al administrador de la escuela cómo planean realizar la transición y comunicar los apoyos que recibe su hijo al pasar al siguiente grado. Esto es especialmente importante durante la transición a la escuela intermedia (*middle school*, en inglés) y a la escuela secundaria (*high school*, en inglés). Póngase en contacto con los futuros maestros para que conozcan las necesidades de su hijo.

Anime a su hijo a participar en actividades sociales y extracurriculares.

Ruta 3 del trayecto: cosas que debe saber y recursos que pueden ayudarle

Recordatorio sobre el ritmo de actividad

Recuerde la importancia del ritmo de actividad tanto para las actividades cognitivas como físicas en la escuela y en casa. Consulte el [diagrama conceptual de la “cubeta de energía” en el apéndice](#) para obtener más información.

Buscando proveedores de apoyo

Pregunte al equipo de tratamiento, al pediatra del niño o incluso al consejero escolar o al psicólogo si pueden recomendarle algún proveedor. Los siguientes recursos también pueden ayudar a las familias a encontrar servicios de apoyo para la salud mental:

- **Psychology Today (Búsqueda de proveedores locales de salud mental)**
Este recurso es útil para encontrar servicios de terapia locales y permite filtrar los resultados por especialidad y cobertura de seguro. Más información: <https://www.psychologytoday.com/>
→ Especialidades como "Niño", "Enfermedad crónica" y "Dolor crónico" pueden ser especialmente relevantes, además de las relacionadas con afecciones de salud mental.
- **Headway (Búsqueda de proveedores de salud mental pediátrica)**
Esta herramienta en línea ayuda a las familias a encontrar terapeutas y psiquiatras con licencia que acepten su seguro médico.
Más información: https://care.headway.co/lp/get-care?page_variant=children

Recursos adicionales

- **Recursos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) sobre el COVID prolongado para familias y cuidadores**
Más información: <https://www.cdc.gov/long-covid/es/resources/covid-19-persistente.html>



Guía para padres: Los niños con COVID prolongado siguen necesitando la escuela

Más allá: El trayecto continúa

El COVID prolongado puede cambiar muchas cosas. Es posible que usted y su hijo descubran nuevas diferencias de aprendizaje. Esto puede suceder más a menudo en grados superiores, como la escuela secundaria o la universidad. Las tareas escolares podrían volverse más difíciles. Las situaciones sociales pueden complicarse. Estos cambios pueden traer nuevos problemas. Pero hay muchas cosas que usted, su equipo de atención médica, su escuela y su hijo pueden hacer para mejorar las cosas.

Relacionado con la salud

Lista de verificación de cosas que preguntar o hacer

- ☐ Elabore una lista de preguntas o inquietudes antes de cada visita con el equipo clínico. Incluya preguntas sobre el rendimiento escolar de su hijo y cualquier preocupación relacionada con su salud. Asimismo, tome nota de los avances y cambios en su funcionamiento durante las semanas previas a la cita. Anote los factores desencadenantes que agravan los síntomas y qué medidas ayudan a controlarlos.
- ☐ ¿Debería mi hijo someterse a una (nueva) evaluación neuropsicológica*? ¿Cómo puedo acceder a este servicio? Muchas universidades exigen que estas evaluaciones se realicen dentro del año previo a la admisión.
- ☐ Obtenga documentación del equipo médico sobre cualquier cambio o nueva recomendación que la escuela pueda necesitar para actualizar los planes de asistencia o de apoyo.
- ☐ Si su hijo es adolescente (de 14 años en adelante), solicite orientación para ayudarle a aprender a gestionar sus propias necesidades de atención médica. Hable con su hijo adolescente sobre la posibilidad de que él mismo dirija las conversaciones durante las citas médicas. En algunos hospitales, los jóvenes pasan de las clínicas pediátricas a las clínicas de atención para adultos al cumplir 18 años. Los procesos de atención médica cambian cuando los jóvenes cumplen 18 años; esto incluye cómo se toman las decisiones sobre el tratamiento, quién comparte la información y cómo participan los padres. Pregunte sobre la planificación de la transición (es decir, la planificación del paso de un tipo de atención a otro).
- ☐ Solicite al equipo de atención médica una derivación a un consejero o psicólogo si es necesario. A medida que pasa el tiempo tras el diagnóstico de COVID prolongado, a veces los niños no quieren contarles a sus padres sus preocupaciones. Sin embargo, es posible que usted note que a su hijo le cuesta adaptarse. Las enfermedades crónicas son difíciles y, en ocasiones, los niños necesitan ayuda para adaptarse.

*La página [«Comenzando el trayecto: El Diagnóstico»](#) contiene información sobre este término.

Relacionado con la escuela / comunidad

Lista de verificación: cosas que preguntar o hacer

- ☐ Hable con su hijo sobre cómo se está adaptando a su nueva normalidad. Esté dispuesto a conversar sobre cualquier desafío social relacionado con el COVID prolongado (*long COVID*).
- ☐ Recuerde informar a los maestros de su hijo cuando este deba faltar a clases para asistir a citas médicas de seguimiento. Acuerde un plan sobre cómo se le comunicarán las tareas y trabajos pendientes, y aclare cuál es la fecha límite para entregarlos.
- ☐ Al finalizar **cada** año escolar, pregunte al maestro o administrador escolar cómo planean realizar la transición y comunicar los apoyos que recibe su hijo al pasar al siguiente grado. Esto es especialmente importante durante el paso a la escuela intermedia (*middle school*, en inglés) y a la escuela secundaria (*high school*, en inglés). Póngase en contacto con los futuros maestros para asegurarse de que conozcan las necesidades de su hijo.
- ☐ Reúnase periódicamente con los maestros de su hijo para supervisar su progreso. Pregunte sobre su desempeño y si está trabajando al nivel académico correspondiente a su grado. Si no es así, consulte sobre medidas de refuerzo u otros posibles cambios en su plan educativo.
- ☐ Pregunte sobre las adaptaciones necesarias para las pruebas estandarizadas (como los exámenes estatales, el SAT o el ACT). Consulte si su hijo requerirá nuevas evaluaciones para obtener dichas adaptaciones en caso de ser necesario.
- ☐ Si su hijo está considerando asistir a la universidad, pregunte al consejero escolar sobre instituciones que cuenten con programas sólidos de apoyo para estudiantes con discapacidades. Será su hijo —y no usted— quien deba tomar la iniciativa para solicitar adaptaciones en la universidad.

El trayecto continúa:

Lo que necesitas saber y recursos que pueden ayudar

A lo largo de este trayecto, ha aprendido mucho sobre cómo ayudar a su hijo. A medida que crece, es importante enseñarle a valerse por sí mismo. Cuando llegue a la edad adulta joven, esto le ayudará a desenvolverse con independencia en la universidad y a gestionar cualquier posible afección de salud a largo plazo. Puede empezar ayudando a su hijo a hablar con los adultos sobre lo que necesita para tener éxito en la escuela.

Recursos legales

- Como se ha mencionado anteriormente, es posible que su hijo necesite apoyos adicionales en la escuela, los cuales podrían proporcionarse mediante un Plan 504 o un IEP (Programa de Educación Individualizada). Consulte la sección de ["Opciones de apoyo"](#) para obtener más información sobre estos servicios. Estos apoyos siguen siendo pertinentes durante la educación secundaria (high school, en inglés). La Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) protege el acceso al aprendizaje de los estudiantes incluso después de terminar la secundaria. Esto significa que los adolescentes y adultos jóvenes que ingresan a la universidad, a colegios comunitarios o a otros programas de formación profesional también pueden obtener los apoyos o adaptaciones necesarios tras finalizar sus estudios secundarios.

- Siempre puede solicitar contacto con un defensor de padres (parent advocate), buscar un abogado especializado en educación o averiguar si su estado cuenta con una agencia legal que brinde apoyo a jóvenes con discapacidades del desarrollo. La División de Servicios de Rehabilitación o la Agencia de Discapacidades del Desarrollo de su estado también podrían ser de ayuda.

Recursos legales y de transición

- **Wrightslaw – Cómo utilizar Wrightslaw (video de presentación)**
<https://www.youtube.com/watch?v=PzXzIqMOX3k>
- **Consejo de Abogados y Defensores de Padres (COPAA)**
<https://www.copaa.org/page/quienes-somos>
- **Got Transition – Orientación para la transición de la atención médica pediátrica a la de adultos**
<http://www.gottransition.org/>
<https://spanadvocacy.org/wp-content/uploads/2023/03/Family-HCT-Toolkit-Spanish-3-2023.pdf>

El trayecto continúa

A medida que usted y su hijo continúan este viaje, manténganse en contacto con el personal de la escuela y los equipos de atención médica. Ayúdelos a mantenerse en contacto entre sí.

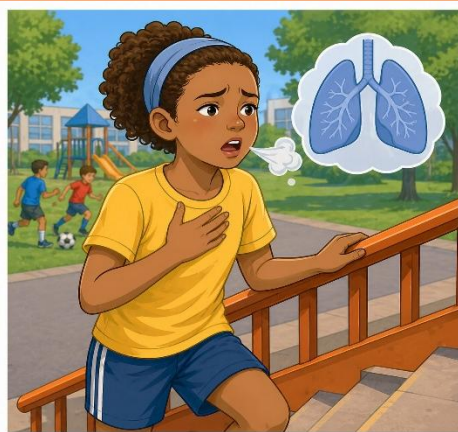
Tabla suplementaria: Ejemplos de síntomas comunes, impactos funcionales y posibles adaptaciones del Plan 504

**Nota: No todas las adaptaciones se aplicarán a todos los estudiantes.*

Síntoma	Impacto funcional	Adaptaciones a considerar
Dolores de cabeza o migrañas frecuentes 	- Menor capacidad para prestar atención o realizar tareas que requieren un razonamiento detallado - Dificultad para leer, trabajar con ordenadores o realizar tareas que exigen largos periodos de concentración visual - Disminución de la productividad debido a dolores de cabeza impredecibles y a la necesidad de descansar - Mayor sensibilidad al ruido, a la luz o a entornos concurridos	- Horario escolar adaptado - Salón separado, tranquilo y con poca luz para descansos y/o exámenes - Posibilidad de elegir el horario de las clases - Opción de elegir el lugar donde sentarse en clase - Copia de los apuntes del profesor - Uso de auriculares con cancelación de ruido durante el trabajo individual - Permiso para usar lentes de sol o gorras, o para reducir el brillo de la pantalla
Intolerancia ortostática 	- Menor tolerancia a permanecer de pie, caminar o realizar tareas que requieran mantener una postura erguida - Mayor riesgo de mareos, presíncope o síncope al pasar de la posición sentada o acostada a la de pie - Capacidad limitada para realizar actividades que requieran permanecer de pie durante periodos prolongados	- Permitir pausas para moverse, estirarse o cambiar de postura - Ayuda para cargar la mochila u objetos pesados - Tiempo adicional entre clases - Copia de los apuntes del professor - Permiso para acudir a la enfermería o a la oficina de orientación - Pausas frecuentes o cambios de postura para controlar los síntomas - Ayuda de un compañero para desplazarse entre clases - Acceso a agua o aperitivos salados - Llave o permiso para usar el ascensor si es necesario subir escaleras

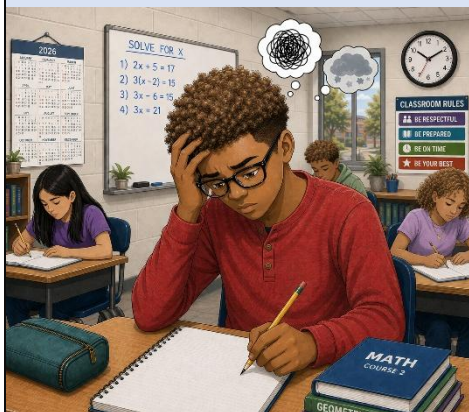
		• Posibilidad de desplazarse entre clases antes o después del resto para evitar pasillos concurridos • Adaptación del código de vestimenta según los síntomas
Infecciones frecuentes 	• Ausencias frecuentes debido a enfermedades recurrentes • Resistencia reducida o tiempos de recuperación más prolongados, lo que limita la participación en actividades cotidianas • Mayor riesgo de contraer infecciones en lugares concurridos (limita la capacidad de participar en actividades grupales que requieren interacciones cercanas) • Disminución de la condición física	• Acceso virtual a la enseñanza durante periodos de enfermedad prolongada • Tareas enviadas a casa / plazos de entrega ampliados • Copia de los apuntes del profesor o de los compañeros de clase • Designación de una persona de contacto en la escuela para coordinar las tareas pendientes y la comunicación • Limitación del trabajo en grupo que requiera una interacción cercana • Permiso para acudir a la enfermería • Reducción de las exigencias de la clase de educación física
Síntomas gastrointestinales (p. ej., náuseas, diarrea o estreñimiento) 	• Dificultad para mantener una nutrición o hidratación adecuadas, lo que afecta a la resistencia general • Capacidad reducida para participar en actividades lejos de un baño, debido a la urgencia, las molestias o el temor a la aparición de síntomas • Deterioro de la concentración o el rendimiento a causa de molestias gastrointestinales • Restricciones en la actividad física si los síntomas son provocados por el esfuerzo o el movimiento.	• Copia de los apuntes del profesor o de los compañeros de clase • Permiso para acudir a la enfermería • Acceso ilimitado e inmediato al baño • Descansos frecuentes o flexibles • Acceso a refrigerios, agua y medicamentos • Horario escolar ajustado y/o ausencia de penalización por llegar tarde • Ayuda del profesor para priorizar las tareas esenciales durante los periodos de síntomas intensos • Exigencias reducidas o modificadas en las clases de educación física

Dificultad para respirar / Intolerancia al ejercicio



- Disminución de la capacidad para realizar tareas físicas (caminar, subir escaleras, actividades que requieren un esfuerzo de moderado a intenso)
- Necesidad de trabajar a un ritmo más lento y hacer pausas frecuentes
- Necesidad de evitar entornos físicamente exigentes
- Limitaciones de movilidad en distancias más largas
- Dificultad para participar en actividades basadas en el ejercicio
- Tiempo adicional entre clases
- Acceso a ascensor
- Mochila con ruedas o acceso a un casillero de ubicación preferente
- Descansos frecuentes
- Requisitos de actividad física reducidos; exención de actividades intensas en la clase de educación física
- Horario adaptado para reducir la necesidad de desplazarse a pie

Niebla mental



- Dificultad para planificar, organizar y resolver problemas
- Procesamiento de información más lento, lo que dificulta la realización de tareas complejas o sujetas a plazos
- Problemas para recordar información, secuenciar tareas o realizar varias tareas a la vez (multitarea)
- Menor precisión o mayor tasa de errores en actividades académicas
- Dificultades en las funciones ejecutivas, incluyendo el inicio, la priorización y la finalización de tareas
- Posibilidad de elegir dónde sentarse en clase
- Tiempo adicional para los exámenes o tareas más breves
- División de las tareas en partes más pequeñas
- Copia de los apuntes o esquemas del profesor, o de los apuntes de otro estudiante
- Aviso previo antes de ser llamado a participar en clase
- Instrucciones por escrito y apoyos visuales para las instrucciones
- Verificaciones frecuentes de la comprensión
- Ayuda del profesor para priorizar las tareas esenciales
- Lugar separado para realizar los exámenes

Fatiga / Malestar post-esfuerzo



- Resistencia limitada o niveles de energía fluctuantes (tanto en actividades físicas como cognitivas)
- Dificultad para mantener una asistencia escolar o una productividad constantes
- Participación reducida en actividades escolares y académicas
- Menor nivel de participación o compromiso en clase
- Descansos frecuentes dentro o fuera del aula
- Tiempo adicional entre clases
- Horario escolar ajustado para permitir un ritmo adecuado
- Tiempo adicional para exámenes, tareas o evaluaciones más breves (según lo determine el profesor)
- Copia de los apuntes o esquemas del profesor o de otro estudiante
- Acceso a ascensor
- Requisitos de actividad física reducidos; exención de actividades intensas en la clase de educación física
- Asistencia del profesor para priorizar las tareas esenciales
- Apoyo para recuperar el trabajo pendiente tras las ausencias
- Requisitos de actividad física reducidos; exención de actividades intensas en la clase de educación física
- Asistencia del profesor para priorizar las tareas esenciales
- Apoyo para recuperar el trabajo pendiente tras las ausencias



Este diagrama muestra cómo funciona la energía —como una **cubeta**— para los niños con COVID prolongado:

- Primera fila:** La **cubeta verde** representa su energía diaria. Cada actividad (como las tareas escolares, caminar o socializar) consume parte de esa energía. La **cubeta amarilla** representa el momento en que su cubeta se llena. El agua llega hasta el borde superior: ya no tiene espacio para realizar más actividades.
 - Si intenta realizar **más actividades una vez alcanzado el límite de la cubeta**, esta puede **desbordarse** (representado por la **cubeta roja y colapsar**). Esto se conoce como malestar post-esfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés) y puede agravar los síntomas.
 - Tras un colapso, la **cubeta del día siguiente** es más pequeña, lo que significa que dispone de aún menos energía.

- **Segunda fila:** Mediante la gestión del ritmo y los descansos, su "cubeta amarilla" (la cantidad máxima de actividades que puede realizar en un día) aumenta con el tiempo. Tenga en cuenta cómo, a medida que la cubeta crece, podemos añadir actividades (texto en verde: "Dormir y "Ejercicio por 20 minutos").
- **Tercera fila:** Con el tiempo, mediante un ritmo adecuado y un aumento gradual de la actividad, **la cubeta puede hacerse más grande**, lo que le permitirá hacer más cosas cada día de forma segura.