

# INFORMACIÓN PARA LOS PADRES SOBRE LAS MIGRAÑAS

## INFÓRMESE SOBRE LA MIGRAÑA

Cuanto más aprenda sobre la migraña, más fácil le resultará recorrer este camino con su hijo. Puede obtener más información en [MigraineAtSchool.org](http://MigraineAtSchool.org).

## NO TODOS LOS SÍNTOMAS DE LA MIGRAÑA SON DOLORES DE CABEZA

Hay muchos otros síntomas en la enfermedad de la migraña. Náuseas, cambios en la visión, molestias en los oídos y más. Consulte el paquete de su hijo para obtener más información.

## HAY QUE TOMAR EN SERIO LA MIGRAÑA

Hay mucho estigma sobre esta enfermedad. El dolor de la migraña es a menudo malinterpretado. Es importante recordar que no es sólo un dolor de cabeza.



## PIDA UNA CITA PARA QUE SU HIJO VEA A UN MÉDICO

Obtener un diagnóstico adecuado es el primer paso para conseguir la ayuda que su hijo necesita.

## AYUDE A SU HIJO A RECIBIR LA ATENCIÓN QUE NECESITA

Ya sea haciendo un seguimiento de su migraña, cambiando sus hábitos de sueño o comiendo de forma más saludable, hay muchas formas de ayudar a controlar la migraña. Consulte la siguiente página para obtener más información.

## USTED NO ESTÁ SOLO

El 10% de los niños en edad escolar padecen migraña y hasta el 28% de los adolescentes de entre 15 y 19 años se ven afectados por ella. Visite la página para encontrar grupos de apoyo y más información.

# MEDIDAS QUE SE PUEDEN TOMAR PARA AYUDAR A SU HIJO A CONSEGUIR LA ATENCIÓN QUE NECESITA.

**1**

Haga una cita con su médico para hablar sobre la migraña.

**2**

Asegúrese de que está trabajando con un profesional de la salud que está dispuesto a diagnosticar y ayudar a tratar la migraña. Un especialista en dolor de cabeza sería lo mejor.

**3**

Ayude a su hijo a manejar sus opciones de estilo de vida.

- Pasar menos tiempo de pantalla
- Comer alimentos saludables que pueden reducir la migraña
- Mantenerse hidratado
- Crear hábitos para una buena salud del sueño
- Manejar el estrés - reunirse con un psicólogo que especializa en el manejo de dolor u otro profesional de la salud mental para identificar estrategias de afrontamiento

**4**

Hay adaptaciones disponibles para su hijo, sólo tiene que pedirlos. Si su migraña es más severa busque un plan 504 o IEP.



## **ALGUNAS ADAPTACIONES 504 POSIBLES**

Programar las clases no críticas por la mañana, ya que es más difícil concentrarse mucho.

Permitir que el estudiante tome su medicación al inicio o al empeoramiento de la migraña y permitirle descansar en una zona tranquila y poco iluminada.

Ampliar el tiempo para completar las tareas a determinar entre el estudiante y el profesor.

Modificar las tareas reduciendo el trabajo escolar al mínimo necesario para aprender nuevos conceptos.

Proveer guías de estudio, apuntes de los compañeros y/o del profesor para complementar el tiempo perdido en el aula.

Permitir que el estudiante dé informes, responda oralmente a las preguntas de las tareas y de los exámenes cuando sea necesario.

Permitir el uso de un ayudante para los informes y trabajos escritos/exámenes cuando sea necesario.

Ampliar el tiempo para realizar los exámenes.

Permitir que los exámenes se realicen en una sala tranquila y con poca luz.

Permitir que las pruebas no excedan las dos horas (o lo que se tolere).

Permitir los descansos durante el examen, según sea necesario. No deben contar como tiempo de examen.

Permitir el uso de una calculadora para todos los cálculos matemáticos y científicos.

No hacer pruebas con scantron.

Permitir que el estudiante tome los exámenes ACT y SAT durante varios días - tomando sólo una sección por día.

Permitir educación física modificada según, se tolere.

Proveer acceso a un consejero escolar/trabajador social para la ansiedad/depresión.

Proveer acceso a agua en todo momento, ya que la hidratación es esencial.

Permitir pausas para ir al baño según sea necesario debido a que se fomenta la hidratación.

Permitir que el estudiante tome bocadillos cuando sea necesario.

La asistencia es el objetivo; sin embargo, la llegada tarde, la salida temprana de la escuela y las ausencias relacionadas con la migraña serán excusadas.

Permitir que el estudiante se ponga en contacto con sus padres o tutores legales cuando sea necesario.

Nunca cuestione si un estudiante está siendo sincero si dice que tiene dolor de cabeza/migraña. Créales.

# APRENDA MÁS SOBRE LA MIGRAÑA



**Enfrentarse a los problemas de una enfermedad debilitante puede ser abrumador. Nuestra esperanza es hacer este viaje más fácil para usted y su hijo juntando la mejor información disponible sobre la enfermedad de la migraña. Visite el sitio web Migraine At School para obtener más información.**

## **MigraineAtSchool.org**