

Send Home with Student (Recommended)

Use the links below to jump to a specific section.

When Concussion Symptoms Are Not Going Away: A Guide for Parents

Choose an age-appropriate version. This will alert families what to look for over time and will help them know how to work with the school if problems persist

- **When Concussion Symptoms Are Not Going Away: A Guide for Parents of Children Five and Under** ([English](#) / [Spanish](#))
- **When Concussion Symptoms Are Not Going Away: A Guide for Parents of Children Who Are School-Aged** ([English](#) / [Spanish](#))
- **When Concussion Symptoms Are Not Going Away: A Guide for Adults with Concussion (Useful for Older Students)** ([English](#) / [Spanish](#))

Signs and Symptoms

These tools help the family understand what to look for. Recommended to be given to teachers as well to help them spot symptoms

- **Signs and Symptoms for the Young Child** ([English](#) / [Spanish](#)) - for use with a young child and/or those who communicate without words
- **Signs and Symptoms for the Older Child** ([English](#) / [Spanish](#)) - for use with school-aged children
- **Recognizing Concussion in People Who Communicate Without Words** ([English](#) / [Spanish](#)) - a tool for those who care for people who communicate without words including family members, healthcare professionals, service providers, and more

Brain Health ([English](#) / [Spanish](#))

Tips for having a healthy brain throughout life

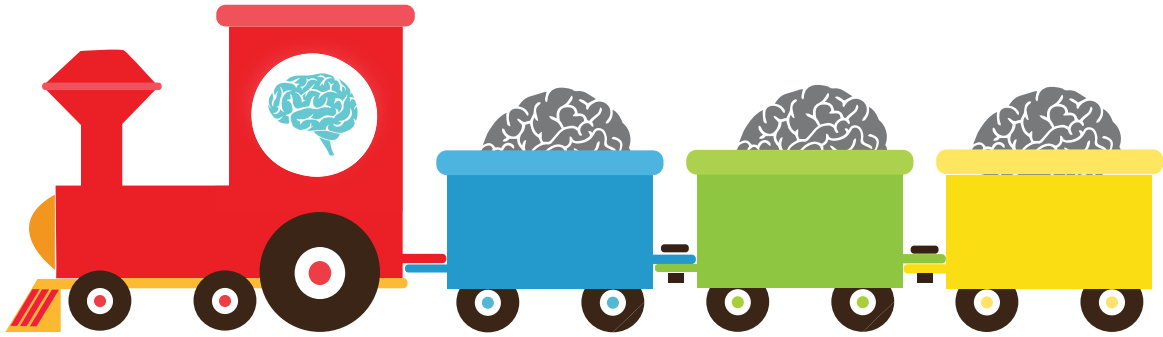
Concussion and Mental Health Infographic

How to identify mental health concerns and how to get help



WHEN CONCUSSION SYMPTOMS ARE NOT GOING AWAY

A GUIDE FOR PARENTS OF CHILDREN WHO ARE FIVE AND UNDER



HAS YOUR CHILD HAD A CONCUSSION?

If your child has a concussion, also called a mild brain injury, there are certain steps you should take to help ease their symptoms. Usually concussion symptoms will clear by three months. For most children, symptoms will go away in two to four weeks. However, some children have symptoms that last longer than three months.

Here are some steps you should take when your child has a head injury.

FIRST THING AFTER INJURY

- Go to the doctor or emergency department.
- Follow the doctor's care plan. Watch your child carefully for changes.
- Have your child rest for the first one to three days as needed.
- Get a doctor's letter stating that your child has a concussion (or mild brain injury).
- Give copies of the letter to all childcare teachers and the school nurse. Keep a copy for yourself.



FOR A CHILD AT HOME

A young child may not be able to tell you what is wrong.
Look for changes in their behavior such as:

Touching or holding their head

Bothered by light or noise

Forgetting routines

Changes in walking or rolling

Changes in grasping, feeding, or potty training

More clingy and crying

Less social

Changes in eating or sleeping

More tantrums or "bad" behavior

Stomach hurts

Keep track of all changes. Write them down. Quickly tell a medical professional.

FIRST FEW DAYS TO WEEKS AFTER INJURY

After three days, make sure your child does not rest too much or have too much activity. It is safest to find a balance.

FOR A CHILD IN DAYCARE OR AT PRESCHOOL

Daycare or preschool personnel should put the doctor's letter into your child's medical chart and school file. Even if your child seems well now, they may have problems later as their brain matures. As your child goes back to daycare or preschool, make sure to:

- Ease the child back into school. Start with half days.
- You should expect mild symptoms. Watch your child's symptoms closely. Your child's symptoms should not be extreme. If you are worried, trust your gut. Talk to a medical professional.
- Ask the teacher to make simple changes to help your child stay at school longer:
 - Rest with head down
 - Take "brain breaks" in a quiet room
 - Wear a hat or turn down the lights
 - Use earplugs
 - Use a comfort item like a blanket or stuffed toy
 - Nap as needed
- Have the teachers track your child's symptoms and tell you which changes are helping. Use different types of changes as needed.

It's VERY important to keep your child safe after concussion. While healing, their brain could be injured again. Talk to your doctor. Find out what activities your child can and cannot do.





“Bad” behavior is sometimes the first sign that a young child has had an injury. Your child may be frustrated or angry about changes. They may not have the words to explain these feelings. Be patient. Dig deeper. Try to find out if the difficulty is with their thinking, listening, or talking. Ask your child’s teacher for help.

FOUR WEEKS AFTER INJURY

Is your child still facing problems? If so, follow these steps.

IF YOUR CHILD IS BETWEEN ZERO AND THREE YEARS OLD

Talk to your doctor. Your child may need a referral to the Tennessee Early Intervention System (TEIS). Parents can also make referrals to TEIS. The TEIS website tells how to make referrals.

AFTER YOUR CHILD’S THIRD BIRTHDAY

Contact the local Special Education Supervisor. Start with your school district’s Central Office. Follow these steps:

- Set up a test / evaluation to see if your child needs services.
- Help make an Individualized Education Program (IEP) if your child needs services. The local school district provides the services.
 - Is your child in kindergarten? If so, ask the school [in writing](#) to start the testing process for special services.
- See Tennessee’s Support and Training for Exceptional Parents Program (STEP) for more help understanding special education.

ONE OR MORE YEARS AFTER INJURY

Sometimes symptoms seem to get better quickly. Then problems may appear in school a year or more after your child’s head injury. The brain matures as children grow older. We do not use some skills until we are old enough to need them.

- Ask for testing by the school if your child is having any type of problem. This might include learning, behavioral, emotions, or thinking.
- Tell the teachers about your child’s injury each new school year. Ask them to look for any signs of difficulty. Talking with teachers ahead of time can prevent bigger problems.

In some areas there are special clinics that focus just on concussion symptoms. Talk to your doctor about whether these are right for your child.



Remember - You can speak up for your child. Trust your gut. Stay involved.

Watch symptoms over time. Update your child's doctor. Stay in contact with the school. Concussion symptoms are real. Symptoms indicate the brain is healing and needs time and supports at home and school.

THINGS TO WATCH FOR OVER TIME (CHECK THOSE THAT YOU SEE)

- Mood swings, gets mad easily and changes in personality
- Trouble with attention and thinking
- Memory problems, especially things that just happened
- Anxiety, depression or difficulty handling stress
- Headaches
- Behavior that doesn't fit the time, place or people (loud in a library)
- Poor sleep and feeling tired too easily
- "Bad" or unwanted behavior
- Later: Grades dropping, falling behind other kids

NOTE:

Every brain injury is different. There is no set time that recovery takes. If your child is school-aged (five plus), ask for the school-aged parent guide.

FREE RESOURCES

Tennessee Traumatic Brain Injury Program

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html> | 800-882-0611

KidCentral

<https://www.kidcentraltn.com>

Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/headsup/index.html>

Center on Brain Injury Research and Training

<https://www.cbirt.org/>

Tennessee Early Intervention System (TEIS)

<https://www.tn.gov/education/early-learning/tennessee-early-intervention-system-teis.html>

Family Voices of Tennessee

<https://familyvoicestn.org>



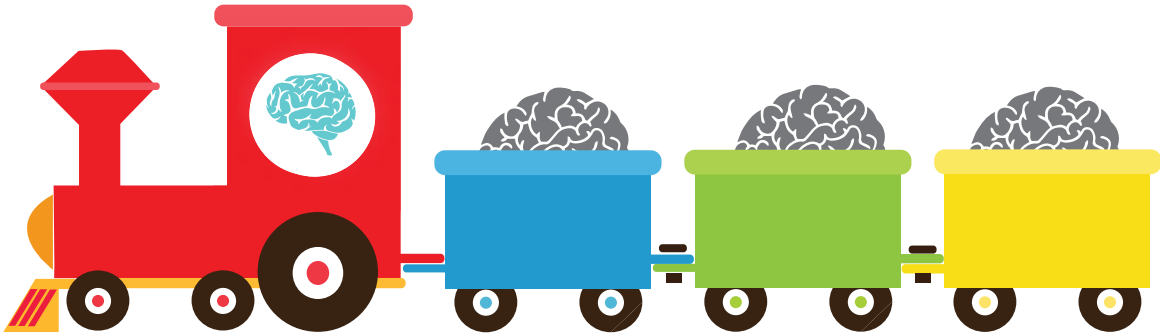
<https://www.tndisability.org/brain>



@BrainLinksTN

CUANDO LOS SÍNTOMAS DE UNA CONCUSIÓN NO SE VAN

UNA GUÍA PARA PADRES DE NIÑOS CON HIJOS MENORES DE CINCO AÑOS



¿TU HIJO TIENE UNA CONCUSIÓN?

Si su hijo tiene una Concusión, también llamada lesión cerebral leve, hay ciertos pasos que debe tomar para ayudar a aliviar sus síntomas. Por lo general, los síntomas de una concusión desaparecerán a los tres meses. Para la mayoría de los niños, los síntomas desaparecerán en dos a cuatro semanas. Sin embargo, algunos niños tienen síntomas que duran más de tres meses.

[Aquí hay algunos pasos que debes seguir cuando tu hijo tiene una lesión en la cabeza.](#)

LO PRIMERO DESPUÉS DE LA LESIÓN

- Dirijase al médico o al servicio de urgencias.
- Siga el plan de cuidado del médico. Observe cuidadosamente a su hijo para detectar cambios.
- Haga que su hijo descanse inicialmente de uno a tres días, según sea necesario.
- Obtenga una carta del médico que indique que tu hijo tiene una concusión (o lesión cerebral leve).
- Entregue copias de la carta a todos los maestros a cargo del cuidado y a la enfermera de la escuela. Guarde una copia para usted.



PARA UN NIÑO EN CASA

Es posible que un niño pequeño no pueda decirle que está mal.
Busque cambios en su comportamiento, tales como:

Tocarse o sostener su cabeza.

Molesto por la luz o el ruido

Olvida las rutinas

Cambios en el caminar o rodar

Cambios en el agarre, alimentación o entrenamiento para ir al baño. Dolor de estomago

Más apegado y lloroso

Menos social

Cambios al comer o dormir.

Más rabietas o comportamiento "malo"

Mantenga un registro de todos los cambios. Escríbalos. Informe rápidamente a un profesional médico.

DE LOS PRIMEROS DÍAS A LAS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

Después de tres días, asegúrese de que su hijo no descansa demasiado o tenga demasiada actividad. Es más seguro encontrar un balance.

PARA UN NIÑO EN LA GUARDERÍA O EN EL PREESCOLAR

El personal de guardería o preescolar debe poner la carta del médico en el expediente médico y el archivo escolar de su hijo. Incluso si su hijo parece estar bien ahora, pueden tener problemas más adelante a medida que su cerebro madura. Cuando su hijo regrese a la guardería o al preescolar, asegúrese de:

- Facilitar el regreso del niño a la escuela. Iniciar con medio día.
- Esperar síntomas leves. Observar atentamente los síntomas de su hijo. Los síntomas de su hijo no deben ser extremos. Si está preocupado, confíe en su instinto. Hable con un profesional médico.
- Pídale a la maestra que haga cambios simples para ayudar a su hijo a quedarse en la escuela por más tiempo:
 - Que descansa con la cabeza hacia abajo
 - Tomar descansos mentales en una habitación tranquila
 - Usar un sombrero o luces tenues
 - Usar tapones para los oídos
 - Usar un artículo de estabilidad emocional como una manta o un juguete de peluche
 - Dormir si es necesario
- Haga que los maestros registren los síntomas de su hijo y le digan qué cambios están ayudando. Use diferentes tipos de cambios según sea necesario.

Es MUY importante mantener a su hijo salvo después de una concusión. Mientras se cura, su cerebro podría lesionarse de nuevo. Hable con su médico. Averigüe qué actividades el niño puede y no puede hacer.





El "mal" comportamiento es a veces la primera señal de que un niño pequeño ha sufrido una lesión. Su hijo puede estar frustrado o enojado por los cambios. Es posible que no tenga las palabras para explicar estos sentimientos. Sea paciente. Indague más hondo. Trate de averiguar si la dificultad está en pensar, escuchar o hablar. Pida ayuda a la maestra de su niño.

CUATRO SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

¿Su hijo sigue enfrentando problemas? Si es así, siga estos pasos.

SI SU HIJO ESTÁ ENTRE CERO Y TRES AÑOS

Hable con su médico. Su hijo puede necesitar una derivación al Sistema de Intervención Temprana de Tennessee (TEIS). Los padres también pueden hacer derivaciones a TEIS. El sitio web de TEIS dice cómo hacer derivaciones.

DESPUÉS DEL TERCER AÑO DE SU HIJO

Póngase en contacto con el supervisor local de educación especial. Comience con la Oficina Central de su distrito escolar. Siga estos pasos:

- Prepare una prueba/evaluación para ver si su hijo necesita servicios.
- Ayude a crear un Programa de educación individualizado (IEP) si su hijo necesita servicios. El distrito escolar local proporciona los servicios.
 - ¿Está su hijo en el jardín infantil? Si es así, pídale a la escuela **por escrito** que comience el proceso de prueba para servicios especiales.
- Vea el Programa de Apoyo y Capacitación para Padres Excepcionales de Tennessee (PASO) Para obtener más ayuda para entender la educación especial.

UNO O MÁS AÑOS DESPUÉS DE LA LESIÓN

A veces los síntomas parecen mejorar rápidamente. Luego, pueden aparecer problemas en la escuela un año o más después de la lesión en la cabeza de su hijo. El cerebro madura a medida que los niños crecen. No usamos algunas habilidades hasta que tengamos la edad suficiente para necesitarlas.

A medida que su hijo continúa en la escuela:

- Solicite que la escuela evalúe si su hijo tiene algún tipo de problema. Esto podría incluir aprendizaje, comportamiento, emociones, o pensamiento.
- Informe a los maestros sobre la lesión de su hijo cada nuevo año escolar. Pídeles que busquen cualquier señal de dificultad. Hablar con los maestros antes de tiempo puede prevenir problemas más grandes.

En algunas zonas hay clínicas especializadas que se centran sólo en los síntomas de las concusiones. Hable con su médico si estos son adecuados para su hijo.



Recuerde: usted puede hablar por su hijo. Confié en su instinto. Manténgase involucrado.

Observe los síntomas a lo largo del tiempo. Informe al médico de su hijo. Manténgase en contacto con la escuela. Los síntomas de una concusión son reales. Los síntomas indican que el cerebro está sanando y, necesita tiempo y apoyo en el hogar y la escuela.

COSAS A VERIFICAR EN EL TIEMPO (VERIFIQUE LOS QUE VE)

- Cambios de humor, se enoja fácilmente y cambia de personalidad.
- Problemas con la atención y el pensamiento.
- Problemas de memoria, especialmente las cosas que acaban de pasar.
- Ansiedad, depresión o dificultad para manejar el estrés.
- Dolores de cabeza
- Comportamiento que no se ajusta al tiempo, lugar o personas (ruidoso en una biblioteca)
- Pobre dormir y sentirse cansado con demasiada facilidad.
- Comportamiento "Malo" o no deseado
- Luego: Notas escolares bajando detrás de otros niños

NOTA:

Cada lesión cerebral es diferente. No hay tiempo establecido para que termine la recuperación. Si tu hijo está en edad escolar (más de cinco años), pregunte por Guía para padres de niños en edad escolar.

RECURSOS GRATIS

Programa de lesión cerebrales traumáticas de Tennessee

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>
| 800-882-0611

KidCentral

<https://www.kidcentraltn.com>

Centros de Control y Prevención de Enfermedades Programa de lesión cerebrales traumáticas de Tennessee

<https://www.cdc.gov/headsup/index.html>

Centro de Investigación y Entrenamiento de Lesiones Cerebrales

<https://www.cbirt.org/>

Sistema de Intervención Temprana de Tennessee (TEIS)

<https://www.tn.gov/education/early-learning/tennessee-early-intervention-system-teis.html>

Family Voices de Tennessee

<https://familyvoicestn.org>



<https://www.tndisability.org/brain>

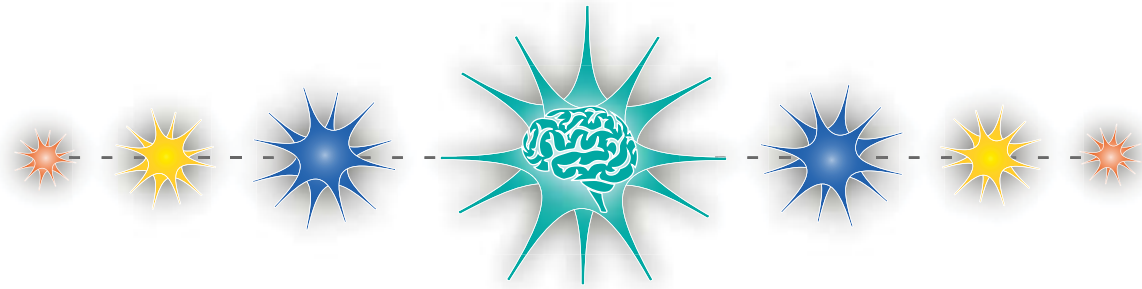


@BrainLinksTN



WHEN CONCUSSION SYMPTOMS ARE NOT GOING AWAY

A GUIDE FOR PARENTS OF CHILDREN WHO ARE SCHOOL-AGED



HAS YOUR CHILD HAD A CONCUSSION?

If your child has a concussion, also called a mild brain injury, there are certain steps you should take to help ease their symptoms. Usually concussion symptoms will clear by three months. For most children, symptoms will go away in two to four weeks. However, some children have symptoms that last longer than three months.

If you have a child in school, three months is too long to wait and see if symptoms go away. You need to take action earlier, along with the school, to help your child do well in school and stay up-to-date.

Here are some steps you should take when your child has a head injury.

FIRST THING AFTER INJURY

- Go to the doctor or emergency department.
- Follow the doctor's care plan. Watch your child carefully for changes.
- Have your child rest for the first one to three days as needed.
- Get a doctor's letter stating that your child has a concussion (or mild brain injury).
- Give copies of the letter to all teachers and coaches, as well as the school nurse and principal. Keep a copy for yourself.



FIRST FEW DAYS TO WEEKS AFTER INJURY

After three days, make sure your child does not rest too much or have too much activity. It is safest to find a balance.

FOR A CHILD IN DAYCARE OR AT PRESCHOOL

School personnel should put the doctor's letter into your child's medical chart and school file. Even if your child seems well now, they may have problems later as their brain matures. As your child goes back to school, make sure to:

- Ease the child back into school when they can focus for at least 30 minutes. Start with half days.
- Ask the teacher to make simple changes to help your child's symptoms. For example, if your child had a broken arm, another student would take notes for him until it heals. There are other changes that could help at any time:
 - Rest with head down and/or eyes closed
 - Take "brain breaks" in a quiet room
 - Wear a hat or turn down the lights
 - Use earplugs
- Have the teachers track your child's symptoms and note which changes are helping. Use different types of changes as needed.
- Make a clear plan with the teachers to assign only **the most needed** classwork and homework. Students should **make up** only the most needed work.

FOUR TO SIX WEEKS AFTER INJURY

Is your child still having problems? It may be time to make the classroom changes more official with a **504 Plan** at school. A 504 Plan is a formal plan made just for your child. The plan includes supports the school gives to help your child to do his or her best. The changes or supports stop a little at a time when your child no longer needs them. The changes are called "accommodations" in a 504 Plan.

Examples of these changes (accommodations) may include:

- Longer time for exams or classwork
- "Brain breaks" as needed
- Sunglasses to help with headaches
- Checklists for school work and homework

If state testing is coming up soon, your child may need a 504 Plan quickly. This plan will allow for more time on a test. A doctor can also write a letter asking that the child skip testing for now.

**Remember - You can speak up for your child.
Trust your gut. Stay involved.**

Watch symptoms over time. Update your child's doctor. Stay in contact with the school. Concussion symptoms are real. Symptoms tell you that the brain is still healing and needs time and supports at home and school.





"Bad" behavior is sometimes the first sign that a child has had a brain injury. Your child may be confused about what is happening. Your child may be frustrated or angry about changes. They may not have the words to explain these feelings. Be patient. Dig deeper. Try to find out if the difficulty is with their thinking, listening, or talking. Ask your child's teacher to help.

THREE MONTHS AFTER INJURY

Is your child still facing problems? It may be time to do two things:

Ask the school to test your child for needed services. Ask this **in writing**.

Ask the school about scheduling a "neuropsychological evaluation". This is a different test done by a brain specialist (neuropsychologist). This person is trained to understand how the brain is working. They will test the most basic parts of learning like attention, memory, and organization. They will give ideas about how to best teach your child and helpful changes for the classroom.

- With this test and input, you and the school will decide whether to keep (or start) a 504 Plan. Or, it might be best to make an **Individualized Education Program (IEP)** for your child. An IEP might include working with a Special Educator, Speech Therapist, or Occupational Therapist at school
- See Tennessee's Support & Training for Exceptional Parents Program (STEP) for help with the special education process. For more help, see the Center on Brain Injury Research and Training website.

ONE OR MORE YEARS AFTER INJURY

Sometimes symptoms seem to get better quickly. Then problems may appear in school a year or more after your child's head injury. The brain matures as children grow older. We do not use some skills until we are old enough to need them.

Ask for testing by the school if your child is having any type of problem. This might include learning, behavior, emotions, or thinking.

- See the steps listed under "Three Months After Injury"

Tell the teachers about your child's injury each new school year. Ask them to look for any signs of difficulty. Talking with teachers ahead of time can prevent bigger problems.

In some areas there are special clinics that focus just on concussion symptoms. Talk to your doctor about whether these are right for your child.



Returning to Sports and Other Physical Activity

Student athletes must be cleared by a medical professional before returning to play. This person should be trained in concussion care. They will probably recommend a gradual return to sports.

Your child should not return to a sport when they are still taking medicine to control pain. They should not return to sports when they need changes or adjustments in their classes.

See Tennessee's Return to Learn / Return to Play: Concussion Management Guidelines for how to best return to activities.

THINGS TO WATCH FOR OVER TIME (CHECK THOSE THAT YOU SEE)

- Mood swings, gets mad easily and changes in personality
- Trouble with attention and thinking
- Memory problems, especially things that just happened
- Anxiety, depression or difficulty handling stress
- Headaches
- Behavior that doesn't fit the time, place or people (loud in a library)
- Poor sleep and feeling tired too easily
- "Bad" or unwanted behavior
- Later: Grades dropping, falling behind other kids

NOTE:

Every brain injury is different. There is no set time that recovery takes. If your child is zero to five years old, ask for the "zero to five" parent guide.

FREE RESOURCES

Tennessee Traumatic Brain Injury Program

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html> | 800-882-0611

Tennessee Youth Sports League Safe Stars Initiative

<https://www.tn.gov/health-program-areas/fhw/vipp/safe-stars-initiative.html>

KidCentral

<https://www.kidcentraltn.com>



<https://www.tndisability.org/brain>

@BrainLinksTN

Center on Brain Injury Research and Training

<https://www.cbirt.org/>

Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/headsup/index.html>

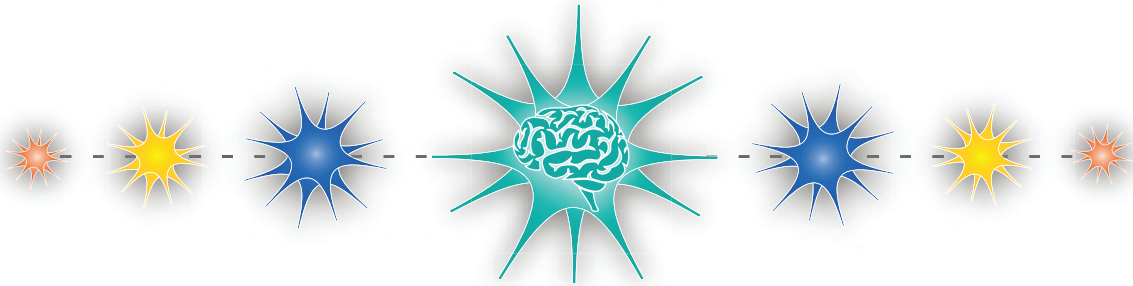
Family Voices of Tennessee

<https://familyvoicestn.org>



CUANDO LOS SÍNTOMAS DE UNA CONCUSIÓN NO SE VAN

UNA GUÍA PARA PADRES DE NIÑOS QUE ESTÁN EN EDAD ESCOLAR



¿TU HIJO TIENE UNA CONCUSIÓN?

Si su hijo tiene una Concusión, también llamada lesión cerebral leve, hay ciertos pasos que debes tomar para ayudar a aliviar sus síntomas. Por lo general, los síntomas de una concusión desaparecerán a los tres meses. Para la mayoría de los niños, los síntomas desaparecerán en dos a cuatro semanas. Sin embargo, algunos niños tienen síntomas que duran más de tres meses.

Si tiene un hijo en edad escolar, tres meses es demasiado tiempo para esperar y ver si los síntomas desaparecen. Debe actuar antes, junto con la escuela, para ayudar a su hijo a tener un buen desempeño en la escuela y mantenerse al día.

Aquí hay algunos pasos que debes seguir cuando su hijo tiene una lesión en la cabeza.

LO PRIMERO DESPUÉS DE LA LESIÓN

- Diríjase al médico o al servicio de urgencias.
- Siga el plan de cuidado del médico. Observe cuidadosamente a su hijo para detectar cambios.
- Haga que su hijo descanse durante uno a tres días, según sea necesario.
- Obtenga una carta del médico que indique que su hijo tiene una concusión (o lesión cerebral leve).
- Entregue copias de la carta a todos los maestros y entrenadores, así como a la enfermera de la escuela y al director. Guarda una copia para usted.



LOS PRIMEROS DÍAS A LAS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

Después de tres días, asegúrese de que su hijo no descansa demasiado o tenga demasiada actividad. Es más seguro encontrar un balance.

PARA UN NIÑO EN LA GUARDERIA O EN EL PREESCOLAR

El personal de la escuela debe poner la carta del médico en el expediente médico y el archivo escolar de su hijo. Incluso si su hijo parece estar bien ahora, pueden tener problemas más adelante a medida que su cerebro madura. Cuando su hijo regrese a la escuela, asegúrese de:

- Retornar el niño a la escuela cuando pueda concentrarse durante al menos 30 minutos. Iniciar con medio día.
- Pedir a la maestra que haga cambios simples para ayudar a los síntomas de su hijo. Por ejemplo, si su hijo tenía un brazo roto, otro estudiante tomaría notas por él hasta que se cure. Hay otros cambios que podrían ayudar en cualquier momento:
 - Descansar con la cabeza baja y/o los ojos cerrados.
 - Tomar descansos mentales en una habitación tranquila
 - Usar un sombrero o luces tenues
 - Usar taponos para los oídos
- Haga que los maestros observen los síntomas de su hijo y anoten qué cambios están ayudando. Usar diferentes tipos de cambios según sea necesario.
- Haga un plan claro con los maestros para asignar **solo** el trabajo en clase y la tarea más necesarios. Los estudiantes deben **hacer** solamente el trabajo más necesario.

CUATRO A SEIS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

¿Su hijo todavía tiene problemas? Puede que sea el momento de hacer que los cambios en el aula sean más oficiales con un **Plan 504** en la escuela. Un Plan 504 es un plan formal hecho solo para su hijo. El plan incluye apoyos de la escuela para ayudar a su hijo a hacer lo mejor posible. Los cambios o apoyos se detienen poco a poco cuando su hijo ya no los necesita. Los cambios se llaman "acomodaciones" en un Plan 504.

Ejemplos de estos cambios (acomodaciones) pueden incluir:

- Mayor tiempo para exámenes o trabajos de la clase.
- Descansos mentales según sea necesario.
- Gafas de sol para ayudar con dolores de cabeza.
- Listas de verificación para el trabajo escolar y la tarea.

Si se aproximan las pruebas estatales, es posible que su hijo necesite un Plan 504 inmediatamente. Este plan le permitirá más tiempo en una prueba. Un médico también puede escribir una carta pidiendo que el niño salte las pruebas por ahora.

**Recuerde: usted puede hablar por su hijo.
Confíe en su instinto. Manténgase involucrado.**

Observe los síntomas a lo largo del tiempo. Informe al médico de su hijo. Manténgase en contacto con la escuela. Los síntomas de un concusión son reales. Los síntomas te dicen que el cerebro todavía está sanando y necesita tiempo y apoyo en casa y en la escuela.





El mal comportamiento es a veces la primera señal de que un niño ha tenido una lesión cerebral. Su hijo puede estar confundido acerca de lo que está sucediendo. Su hijo puede estar frustrado o enojado por los cambios. Es posible que no tengan las palabras para explicar estos sentimientos. Sea paciente. Indague más hondo. Trate de averiguar si la dificultad está en su forma de pensar, escuchar o hablar. Pídale ayuda a la maestra de su hijo.

TRES MESES DESPUÉS DE LA LESIÓN

¿Su hijo sigue enfrentando problemas? Puede que sea hora de hacer dos cosas:

- Pídale a la escuela que evalúe a su hijo para los servicios que necesita. Pídale **por escrito**.
- Pregunte a la escuela sobre la programación de una "evaluación neuropsicológica". Esta es una prueba diferente hecha por un especialista del cerebro (neuropsicólogo). Esta persona está entrenada para entender cómo está trabajando el cerebro. Examinarán las partes más básicas del aprendizaje, como la atención, la memoria y la organización. Le darán ideas sobre cómo enseñar mejor a su hijo y sobre cambios útiles para el aula.
 - Con esta prueba y aportes, usted y la escuela decidirán si deben mantener (o comenzar) un Plan 504. O, podría ser mejor hacer un **Programa de Educación Individualizada (IEP)** para su hijo. Un IEP puede incluir trabajar con un educador especial, un terapeuta del habla o un terapeuta ocupacional en la escuela.
 - Consulte el Programa de Apoyo y Capacitación para Padres Excepcionales de Tennessee (STEP) para obtener ayuda con el proceso de educación especial. Para obtener más ayuda, consulte el sitio web del Centro de investigación y capacitación sobre lesiones cerebrales.

UNO O MÁS AÑOS DESPUÉS DE LA LESIÓN

A veces los síntomas parecen mejorar rápidamente. Luego, pueden aparecer problemas en la escuela un año o más después de la lesión en la cabeza de su hijo. El cerebro madura a medida que los niños crecen. No usamos algunas habilidades hasta que tengamos la edad suficiente para necesitarlas. **A medida que su hijo continúa en la escuela:**

- Solicite que la escuela evalúe si su hijo tiene algún tipo de problema. Esto podría incluir aprendizaje, comportamiento, emociones, o pensamiento.
 - Vea los pasos enumerados en "Tres meses después de la lesión"
- Informe a los maestros sobre la lesión de su hijo cada nuevo año escolar. Pídeles que busquen cualquier señal de dificultad. Hablar con los maestros antes de tiempo puede prevenir problemas más grandes.

En algunas zonas hay clínicas especializadas que se centran sólo en los síntomas de las concusiones. Hable con su médico si estos son adecuados para su hijo.



Volviendo a los deportes y otras actividades físicas

Los actividades de estudiantes atletas deben ser aprobadas por un profesional médico antes de volver a jugar. Esta persona debe ser entrenada en la atención de concusiones.

Probablemente recomendarán un regreso gradual a los deportes.

Su hijo no debe regresar a un deporte cuando aún esté tomando medicamentos para controlar el dolor. No debe regresar a los deportes cuando necesiten cambios o ajustes en sus clases.

Vea el Retorno a aprender/jugar de Tennessee: Pautas sobre el manejo de concusiones para poder volver mejor a las actividades.

COSAS A VERIFICAR EN EL TIEMPO (VERIFIQUE LOS QUE VE)

- Cambios de humor, se enoja fácilmente y cambia de personalidad.
- Problemas con la atención y el pensamiento.
- Problemas de memoria, especialmente las cosas que acaban de pasar.
- Ansiedad, depresión o dificultad para manejar el estrés.
- Dolores de cabeza.
- Comportamiento que no se ajusta al tiempo, lugar o personas (ruidoso en una biblioteca)
- Pobre dormir y sentirse cansado con demasiada facilidad.
- Comportamiento "Malo" o no deseado.
- Lugar: Notas escolares bajando detrás de otros niños.

RECURSOS GRATIS

Programa de lesión cerebrales traumáticas de Tennessee

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

Iniciativa Safe Stars de la Liga Deportiva de Tennessee

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/safe-stars-initiative.html>

KidCentral

<https://www.kidcentraltn.com>



<https://www.tndisability.org/brain>



@BrainLinksTN



NOTA:

Cada lesión cerebral es diferente. No hay tiempo establecido para que termine la recuperación. Si su hijo tiene de cero a cinco años, solicite la guía para padres "de cero a cinco".

Centro de Investigación y Entrenamiento de Lesiones Cerebrales

<https://www.cbirt.org/>

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/headsup/index.html>

Family Voices de Tennessee

<https://familyvoicestn.org>

WHEN CONCUSSION SYMPTOMS ARE NOT GOING AWAY

A GUIDE FOR ADULTS WITH CONCUSSION



HAVE YOU HAD A CONCUSSION?

If you have had a concussion, also called a mild brain injury, there are things you can do to feel better. Usually concussion symptoms will go away by three months. Most people feel better in two to four weeks. However, some people have symptoms that last longer than three months.

Remember: You don't have to hit your head to get a concussion. A hard bump to the body can also cause a concussion.

If you have an active lifestyle, three months may be too long to wait to see if symptoms go away. You need to act sooner to safely and successfully return to school, work and physical activity.

FIRST THING AFTER INJURY

- 🌀 Go to the doctor or hospital.
- 🌀 Rest for the first one to three days as needed.
- 🌀 Follow the doctor's care plan.
- 🌀 Watch carefully for changes.
- 🌀 Have someone else watch, too.

Get a doctor's letter saying that you have a concussion (or mild brain injury) and when you may return part-time or full-time to school or work.

FIRST FEW DAYS TO WEEKS AFTER INJURY

After three days, start to ease back into daily routine, but try not to do too much. Too much activity can make symptoms last longer. **Did you know that research also shows that too much rest can do the same?** It is safest to find a balance. If you can, put off big work, legal or financial decisions during this time.

TRY NOT TO PUSH THROUGH YOUR SYMPTOMS

RETURNING TO COLLEGE (OR OTHER TRAINING AFTER HIGH SCHOOL)

Ease back into school. You may need to start with a shorter schedule. Leave class as symptoms get worse and before they become too bad.

Take a break when you need one.

Start by talking to each teacher. Show them the doctor's note. Tell them what happened. Let them know how you are feeling and what you think may help you or what you may need to do.

Examples of helpful changes:

- "I may need to wear sunglasses because I'm sensitive to light."
- "I may need to put my head down to rest. I'd like to do this rather than leave so I can still listen."
- "I can't handle a whole class yet, so I may need to leave early."
- "I may need extra time for this test/project because it takes longer for me to think and plan."



Let teachers know that you do not expect these changes to last long, but you do need them now in order to do your best. If you need help in making these changes, talk to the school's Disability Services office.

Tennessee's TBI Service Coordinators are people who can help you at no cost. They know about concussion (brain injury) and can help with what you need. **800-882-0611**

RETURNING TO WORK

You may need to give your employer the letter from your doctor that tells why you were out and gives the okay to return.

If possible, work with your employer to return slowly (half day at first) to see if your symptoms get worse.

In some jobs, you can make changes without asking the employer.

Maybe you can turn off your private office light, turn down the brightness on your computer, or close the door? Make any changes that you know are okay to make on your own. Work with your employer to make other changes. Tell them that these changes may not last long. It may help to talk with your Human Resources office.



FOUR TO SIX WEEKS AFTER INJURY

If your symptoms have not gone away by four weeks after injury, you may need to see a symptom specialist. **What is a symptom specialist?** New research shows that there are different types of symptom groups like having problems with thinking, headaches and balance. Treatment for your symptom group can help you feel better sooner. Talk to your doctor about sending you sooner if needed. **Talk about your injury and problems that have started with the specialist.**

Below are some of the problems and who your doctor might send you to see:

Problem	Referral (Specialist who can help)
Thinking (Cognitive) and Tiredness (Fatigue)	Neuropsychologist, specialized concussion clinic, brain trauma clinic, Speech Language Pathologist
Balance (Vestibular)	Physical Therapist, specialized concussion clinic
Problem with eye movement (Ocular-Motor)	Neuro-ophthalmologist, Occupational Therapist
Headache/Migraine	Neurologist
Neck pain (Cervical)*	Chiropractor, Physical Therapist
Changes in feelings, Sad, Angry (Mood, Anxiety)	Psychologist, Counselor, Neuropsychologist, Psychiatrist

**If the neck is out of place, it can cause headaches and other concussion symptoms.*

ONGOING

Continue to use your helpful changes at work and school. If you start new classes and jobs, you may need to think of new changes for those. Look at a strategy list like the Strategies and Accommodations Tool at:

<https://www.tndisability.org/resources-0> for ideas or talk to a specialist.

**Choose a key person in your life to help you with ideas for helpful changes while you heal.
It is good to know and to ask for what you need.**

DANGER SIGNS

If you see any of these signs, CALL 911 or go to the hospital immediately



- 🧠 Nausea (very sick stomach) or vomiting
- 🧠 One pupil larger than the other
- 🧠 Headache that does not go away
- 🧠 Seizures: eyes fluttering, body going stiff or shaking, staring into space
- 🧠 Loss of consciousness, even brief
- 🧠 Disoriented/confused
- 🧠 Hands shake, body shaking, muscles get weak, loss of muscle tone

https://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs.html

OLDER ADULTS

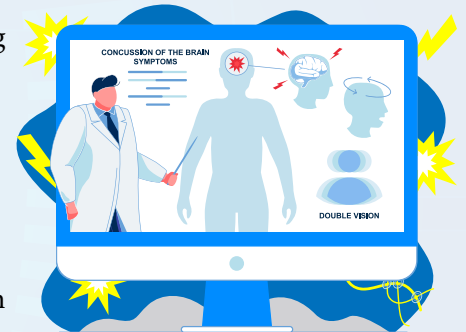
As we age, changes can take place in our brains. A fall or other accident is more likely to cause a concussion or even a brain bleed. A bleed may take more time to show up in someone who is older, so they need to be watched more closely over several days. **If any danger signs are seen (see box) - in anyone at any age - call 911 or go to the hospital right away.**

WHAT'S GOING ON? IS THERE REALLY ANYTHING WRONG WITH ME?

Concussion symptoms can seem to come and go or get worse. Sometimes you may even doubt if there is a problem. When symptoms seem to change, it is usually because your body or your mind is tired. Symptoms can also change if you drink alcohol or take a drug (even legal medicine). Being sick, being upset, in pain, or stressed can also cause changes. The better you can manage these other things, the better your symptoms will be. Symptoms are real. They tell you that the brain is still healing and needs time.

Take time to make helpful changes at home, school and work until you don't need them.

- TN Statewide Crisis Phone Line: **855-CRISIS-1**
- See the Personal Guide for Everyday Living after Concussion/Traumatic Brain Injury at <https://www.tndisability.org/resources-0>



BEHAVIOR CHANGES

Sometimes angry behavior, like yelling at others, is the first sign that you have had a brain injury. You may be mad or sad that you can't do something that was easy before the injury. Others may not understand.

Be patient with yourself. Try to figure out what the real problem is.

Ask yourself these questions: Can I pay attention? Has my vision changed? Am I in pain? Maybe you just can't handle things like you used to. Try to figure out if there are any helpful changes you can make. Talk with someone who can help you - a trusted friend, family member or a specialist.

RETURNING TO SPORTS AND OTHER PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL JOBS

Student athletes, recreational athletes and people with physical jobs should be cleared by a medical professional before going back to their sport or to a job.

- You should not return to sports (or a physical job) if you still have concussion symptoms.
- You should also not return when you are still taking medicine for pain or other concussion symptoms. See the National Collegiate Athletic Association guidelines:

<https://www.ncaa.org/sport-science-institute/concussion>

THINGS TO WATCH FOR OVER TIME

Check all those that you see:

- Mood swings, getting mad easier, changes in how you act
- Trouble with staying on task and thinking
- Memory problems - things that just happened
- Anxiety, depression, or problem handling stress
- Headaches
- Behavior that doesn't fit the time, place or people (loud in a library)
- Poor sleep and feeling tired too easily
- Later: Problems with work at school or job



EVERY BRAIN INJURY IS DIFFERENT.
There is no set time that getting better takes.

DOMESTIC VIOLENCE

If your injury is the result of someone you know who is hurting you, ask for help. Tell the doctor. **Call 911** if it is an emergency.

Call the Tennessee Statewide Domestic Violence Helpline at **800-356-6767**.

You can find help at the Tennessee Coalition to End Domestic Violence and Sexual Violence: <https://www.tncoalition.org/>.

For a child: <https://www.tn.gov/dcs/program-areas/child-safety/reporting/child-abuse.html> or call 877-237-0004

For an older person: <https://www.tn.gov/aging/learn-about/elder-abuse.html> or call 888-277-8366

ALCOHOL ABUSE

Many people feel that alcohol changes them more than it did before their injury. Thinking becomes harder and their emotions are more out of control. It is wise to avoid alcohol and drugs while you are getting better. Never drink or use drugs and drive.



FREE RESOURCES

Tennessee Traumatic Brain Injury Program:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

Tennessee Traumatic Brain injury Service Coordinators:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi/support-groups.html>

Tennessee Vocational Rehabilitation:

<https://www.tn.gov/humanservices/ds/vocational-rehabilitation.html>

Supported Employment:

<https://www.tn.gov/behavioral-health/mental-health-services/ips-supported-employment/supported-employment.html>

WorkAble TN (formerly Benefits to Work):

<https://www.tndisability.org/workabletn>

Brainline:

<https://www.brainline.org/>

Brain Injury Association of America:

<https://www.biausa.org/>



<https://www.tndisability.org/brain>
@BrainLinksTN



CUANDO LOS SÍNTOMAS DE CONMOCIÓN CEREBRAL NO DESAPARECEN

UNA GUÍA PARA ADULTOS CON CONMOCIÓN CEREBRAL



¿HA TENIDO UNA CONMOCIÓN?

Si usted ha tenido una conmoción cerebral, también llamada una lesión cerebral leve, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. Usualmente los síntomas de conmoción desaparecerán a los tres meses. La mayoría de la gente se siente mejor en dos o cuatro semanas. Sin embargo, algunas personas tienen síntomas que duran más de tres meses

Recuerde: Una conmoción cerebral no siempre surge de golpearse en su cabeza. Una colisión fuerte en el cuerpo también puede ocasionar una conmoción.

Si tiene un estilo de vida activo, tres meses pueden ser demasiado tiempo de espera para ver si los síntomas desaparecen. Usted necesita actuar más pronto para regresar con seguridad y éxito a su escuela, trabajo y actividad física.

LO PRIMERO DESPUÉS DE LA LESIÓN

- Diríjase al médico o al hospital.
- Descanse de uno a tres días, según sea necesario.
- Siga el plan de cuidado del médico.
- Vigile cuidadosamente si hay algún cambio.
- Pida a otra persona que también lo vigile.

Obtenga una carta de su médico diciendo que tiene una conmoción cerebral (o una lesión cerebral leve) y cuándo puede regresar a la escuela o al trabajo ya sea medio tiempo o tiempo completo.

DE LOS PRIMEROS DÍAS A UNAS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

Después de tres días, comience a regresar de nuevo a su rutina diaria, pero trate de no hacer demasiado. Demasiada actividad puede hacer que los síntomas duren más tiempo. **¿Sabía que los estudios también muestran que demasiado descanso puede hacer lo mismo?** Es más seguro encontrar un balance. Si puede, aplace trabajos grandes, y decisiones legales o financieras durante este tiempo.

TRATE DE NO SEGUIR ADELANTE SI TIENE SÍNTOMAS

REGRESANDO A LA UNIVERSIDAD (U OTRA CAPACITACIÓN DESPUÉS DE PREPARATORIA)

Regrese paulatinamente a la escuela. Usted quizá necesite comenzar con un horario reducido. Deje las clases si los síntomas empeoran y antes de que se tornen demasiado malos. Tome un descanso cuando lo necesite. Comience hablando con cada maestro. Muéstreles la nota del médico. Dígalos lo que sucedió. Comuníqueles cómo se siente y lo que piensa que puede ayudarle o lo que quizá necesite hacer.

Ejemplos de cambios útiles:

- “Quizá necesite usar lentes oscuros porque estoy sensible a la luz.”
- “Quizá necesite recostar la cabeza para descansar. Quisiera hacer esto en vez de salir, de modo que aún pueda escuchar.”
- “No puedo tomar una clase completa, así que quizá necesite salir temprano.”
- “Quizá necesite tiempo extra para este examen/proyecto porque me toma más tiempo pensar y planear.”



Informe a sus maestros que no espera que estos cambios duren mucho, pero los necesita ahora para dar lo mejor de usted. Si necesita ayuda para hacer estos cambios, hable con la oficina de Servicios de Discapacidad de su escuela.

Los Coordinadores de Servicio de TBI pueden ayudarle sin costo. Ellos conocen acerca de la conmoción (lesión cerebral) y pueden ayudarle con lo que requiera. **800-882-0611**

REGRESANDO AL TRABAJO

Quizá necesite darle a su patrón la carta de su médico que dice por qué usted estuvo ausente y que da la autorización para regresar.

Si es posible, negocie con su patrón para regresar lentamente (primero medio tiempo) para ver si sus síntomas empeoran.

En algunos trabajos, usted puede hacer cambios sin preguntarle al patrón. Quizá pueda apagar la luz de su oficina privada, reducir el brillo de su computadora, o cerrar la puerta. Haga cualquier cambio que sepa que está bien hacerlo usted mismo. Negocie con su patrón para hacer otros cambios. Dígale que estos cambios quizá no duren mucho. Tal vez ayude hablar con su oficina de Recursos Humanos.



CUATRO A SEIS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN

Si sus síntomas no han desaparecido a las cuatro semanas después de la lesión, podría necesitar ver a un especialista en síntomas. **¿Qué es un especialista en síntomas?** Los nuevos estudios muestran que hay diferentes tipos de grupos de síntomas como tener problemas al pensar, dolores de cabeza y equilibrio. Un tratamiento para su grupo de síntomas puede ayudarle a sentirse mejor más pronto. Hable con su médico acerca de enviarlo antes si es necesario. **Hable con el especialista acerca de su lesión y los problemas que han comenzado.**

Abajo hay algunos de los problemas y a quién podría enviarlo su médico:

Problema	Referir a (Especialista que puede ayudar)
Pensamiento (Cognitivo) y Cansancio (Fatiga)	Neuropsicólogo, clínica especializada en conmociones, clínica de trauma cerebral, patólogo de lenguaje hablado
Equilibrio (Vestibular)	Terapeuta físico, clínica especializada en conmociones
Problema con movimiento del ojo (ocular-motriz)	Neuro-oftalmólogo, terapeuta ocupacional
Dolor de cabeza / migraña	Neurólogo
Dolor de cuello (Cervical)*	Quiropráctico, terapeuta físico
Cambios en sentimientos, triste, enojado (Estado de ánimo, Ansiedad)	Psicólogo, consejero, neuropsicología, psiquiatra

**Si el cuello está fuera de lugar, puede ocasionar dolores de cabeza y otros síntomas de conmoción.*

CONTINUAMENTE

Continúe usando sus cambios útiles, en el trabajo y la escuela. Si comienza nuevas clases y trabajos, quizá necesite pensar en nuevos cambios para ellos. Vea una lista estratégica como la Herramienta de estrategias y acomodo en:

<https://www.tndisability.org/resources-0> para obtener ideas o hable a un especialista.

**Escoja una persona clave en su vida para ayudarle con ideas para cambios útiles mientras sana.
Es bueno saber y solicitar lo que necesita.**

SEÑALES DE PELIGRO

Si ve cualquiera de estas señales LLAME AL 911 o vaya al hospital de inmediato



- 🧠 Náuseas (malestar estomacal) y vómito
- 🧠 Una pupila más grande que la otra
- 🧠 Dolor de cabeza que no desaparece
- 🧠 Espasmos, ojos que se mueven con rapidez, rigidez o convulsiones en el cuerpo, se queda viendo al vacío
- 🧠 Pérdida de la conciencia, incluso si es breve
- 🧠 Desorientación/confusión
- 🧠 Manos temblorosas, temblores corporales, músculos debilitados, pérdida de tono muscular

https://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs.html

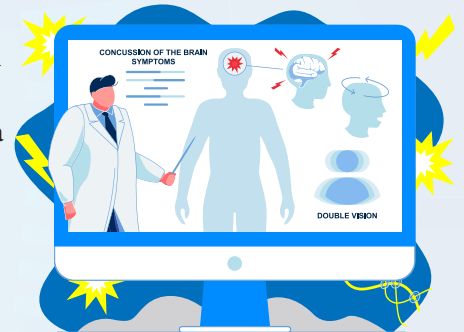
ADULTOS MAYORES

Conforme envejecemos, pueden tener lugar cambios en nuestros cerebros. Una caída u otro accidente causa con mayor probabilidad una conmoción o incluso un sangrado cerebral. Un sangrado puede tomar más tiempo en mostrarse en alguien de mayor edad, así que necesita ser vigilado con más cercanía durante varios días. **Si se ven señales de algún daño (vea el recuadro) - en cualquier persona de cualquier edad - llame al 911 o vaya al hospital de inmediato.**

¿QUÉ ESTÁ PASANDO? ¿HAY REALMENTE ALGO MALO CONMIGO?

Puede parecer que los síntomas de conmoción vienen y se van, o que empeoran. Algunas veces quizá hasta dude si hay un problema. Cuando los síntomas parecen cambiar, es usualmente porque su cuerpo o su mente están cansados. Los síntomas también pueden cambiar si toma alcohol o una droga (incluso una medicina legal). Estar enfermo, enojado, con dolor o estresado puede ocasionar cambios también. Mientras mejor pueda manejar estas otras cosas, sus síntomas serán mejores. Los síntomas son reales. Le dicen que el cerebro todavía está sanando y necesita tiempo. **Tómese el tiempo de hacer cambios útiles en la casa, la escuela y el trabajo, hasta que no los necesite.**

- Línea telefónica estatal de crisis en TN: **855-CRISIS-1**
- Consulte la Guía personal para vivir cada día después de una conmoción o lesión cerebral traumática en: <https://www.tndisability.org/resources-0>



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

Algunas veces un comportamiento con enojo, como gritarle a otros, es la primera señal de que tiene una lesión cerebral. Puede estar enojado o triste por no poder hacer algo que era fácil antes de la lesión. Quizá otros no lo entiendan. Sea paciente con sigo mismo. Trate de averiguar cuál es el problema verdadero.

Hágase estas preguntas: ¿Puedo poner atención? ¿Mi vista ha cambiado? ¿Tengo dolor? Quizá tan sólo no puede de manejar las cosas como solía hacerlo. Intente averiguar si hay algún cambio útil que pueda hacer. Hable con alguien que pueda ayudarle - un amigo, familiar o especialista en quien confíe.

REGRESANDO A DEPORTES Y OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y TRABAJOS CON ESFUERZO FÍSICO

Los estudiantes atletas, atletas recreativos y personas con trabajos con esfuerzo físico deben ser autorizadas por un profesional médico antes de regresar a su deporte o trabajo.

- Usted no debe regresar a los deportes (o a un trabajo con esfuerzo físico) si aún tiene síntomas de conmoción cerebral.
- Tampoco debe regresar cuando aún está tomando medicina para el dolor o para otros síntomas de conmoción cerebral. Consulte las directrices de la Asociación Nacional de Atletica Colegial:

<https://www.ncaa.org/sport-science-institute/concussion>

COSAS A VIGILAR DURANTE CON EL TIEMPO

Marque todos los que vea:

- Cambios de estado de ánimo, se enoja fácilmente, cambios en cómo actúa
- Problema para quedarse en una tarea y para pensar
- Problemas de memoria - cosas que acaban de pasar
- Ansiedad, depresión o problemas manejando el estrés
- Dolores de cabeza
- Comportamiento que no se ajusta al tiempo, lugar o personas (ruidoso en una biblioteca)
- Sueño deficiente y sentirse cansado con demasiada facilidad
- Más tarde: Problemas con los trabajos de la escuela o el trabajo



**CADA LESIÓN CEREBRAL ES DIFERENTE.
No hay un tiempo establecido para sentirse mejor.**

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Si su lesión es el resultado de que alguien que conoce le está lastimando, pida ayuda.

Dígale al doctor. **Llame al 911** si es una emergencia.

Llame a la Línea telefónica de Ayuda para Violencia Doméstica del Estado de Tennessee al **800-356-6767**.

Puede encontrar ayuda en la Coalición de Tennessee para Detener la Violencia Doméstica y la Violencia Sexual: <https://www.tncoalition.org/>.

Para niños: <https://www.tn.gov/dcs/program-areas/child-safety/reporting/child-abuse.html>
o llame al 877-237-0004

Para una persona mayor: <https://www.tn.gov/aging/learn-about/elder-abuse.html> o llame al 888-277-8366

ABUSO DE ALCOHOL

Mucha gente siente que el alcohol los cambia más de lo que lo hacía antes de su lesión. Pensar se vuelve más difícil y sus emociones están más fuera de control. Es sabio evitar el alcohol y las drogas mientras está mejorándose. Nunca conduzca si toma o ha consumido drogas.



RECURSOS GRATIS

Programa de Lesiones Cerebrales Traumáticas de Tennessee:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

Coordinadores de Servicio de Lesión Cerebral Traumática de Tennessee:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi/support-groups.html>

Rehabilitación Vocacional de Tennessee:

<https://www.tn.gov/humanservices/ds/vocational-rehabilitation.html>

Empleo Apoyado:

<https://www.tn.gov/behavioral-health/mental-health-services/ips-supported-employment/supported-employment.html>

Programa Beneficios para el Trabajo:

<https://www.tndisability.org/benefits-work>

Brainline:

<https://www.brainline.org/>

Asociación de Lesiones Cerebrales de América:

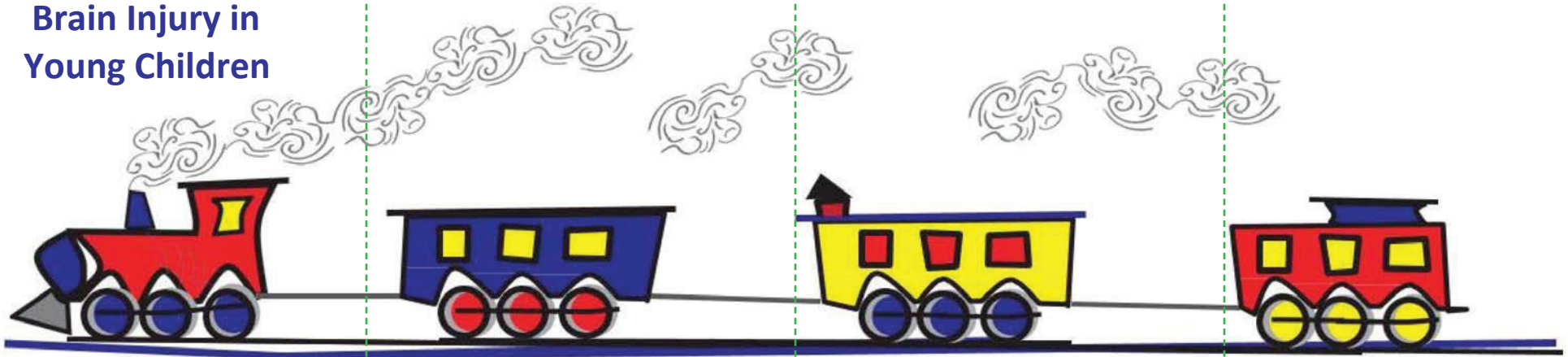
<https://www.biausa.org/>



<https://www.tndisability.org/brain>



Brain Injury in Young Children



Prevention is the Only Cure

Falls are the leading cause of traumatic brain injury in children between 0 and 4 years.

Play safely: Make sure playground equipment is properly designed and maintained, and have a safe, soft landing surface in case a child falls.

Make home safety improvements: Install stair gates, guard rails, and guards on windows above ground level.

Keep sports safe: Make sure your child wears a helmet when bike riding, skating, or playing active sports.

Supervision is key: Always supervise a young child around stairs and playground equipment.

Signs & Symptoms

Brain injury looks different in every child. Have a doctor examine your child if any of the following changes persist after a blow to the head:

- decreased strength or coordination
- behavior & sleep changes
- appetite changes, changes in sucking or swallowing
- decreased smiling, vocalizing or talking
- frequent rubbing of the eyes or head
- decreased ability to focus the eyes, unequal pupil size
- stomachaches
- increased sensitivity to light or sound
- extreme irritability

Multiple Injuries

Sustaining multiple concussions is particularly dangerous to young children.

Even when a blow to the head seems minor, a second equally-minor injury can have devastating results. One injury is bad enough; a second can be catastrophic.

Keep a record of any injuries to the head that your child sustains. Symptoms of an early brain injury may not appear until a child reaches late elementary or middle school years.

Knowing how to prevent brain injuries helps keep children safe.

Brain injury lasts a lifetime.

For More Information

For more information:

TN Traumatic Brain Injury Program
<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

Brain Injury Association of America
<https://www.biausa.org>

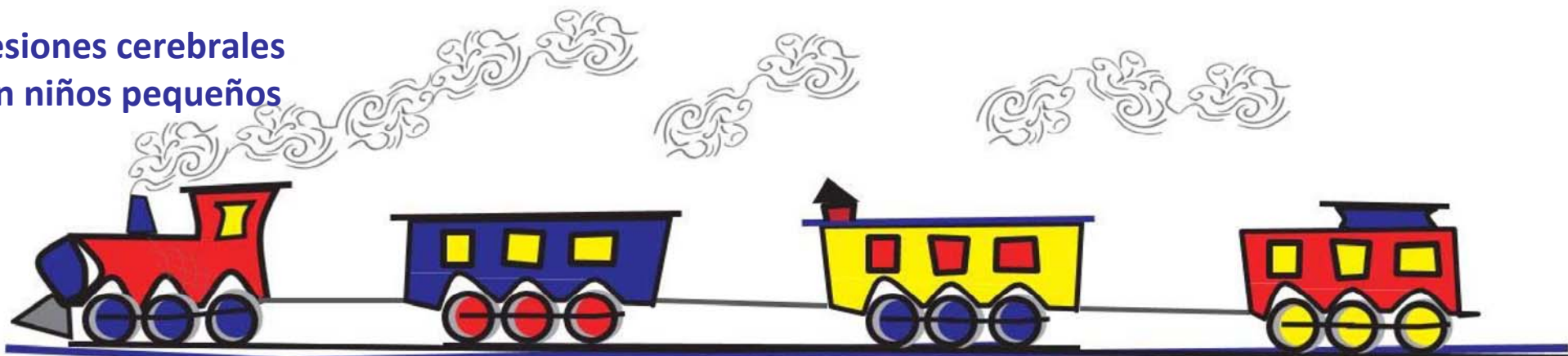
Brain Links
<https://www.tndisability.org/brain>



Brain Links is supported by the Administration for Community Living (ACL) of the U.S. Department of Health and Human Services under Grant No. 90TBSG0024-01-00 and in part by the Tennessee Department of Health, Traumatic Brain Injury Program.



Lesiones cerebrales en niños pequeños



La prevención es la única cura

Las caídas son la causa más importante de lesiones cerebrales traumáticas en niños entre 0 y 4 años de edad.

Juego seguro: Asegúrese de que el equipo del patio de recreo esté diseñado apropiadamente y que reciba mantenimiento, y que tenga una superficie segura y suave en el piso en caso de que un niño caiga.

Realice mejoras en la seguridad del hogar: Instale puertas para escaleras, pasamanos y guardas en las ventanas por encima del nivel de piso.

Seguridad en los deportes: Asegúrese de que su hijo use casco cuando ande en bicicleta o patines, o cuando juegue deportes de actividad.

La supervisión es la clave: Siempre supervise a los niños pequeños cerca de escaleras y patios de recreo.

Señales y síntomas

Las lesiones cerebrales se aprecian de modo diferente en cada niño. Llévelo a examinar con un médico si alguno de los siguientes cambios persiste después de un impacto en la cabeza:

- fuerza o coordinación reducidas
- cambios en el comportamiento y sueño
- cambios en el apetito, la succión de amamantado o al deglutir
- sonríe menos, o se reduce su vocalización o habla
- se frota frecuente los ojos o la cabeza
- menor capacidad para enfocar los ojos, tamaño de pupilas desigual
- dolores de estómago
- mayor sensibilidad a la luz o a los sonidos
- irritabilidad extrema

Lesiones múltiples

Recibir varias conmociones cerebrales es particularmente peligroso para los niños pequeños.

Incluso cuando un impacto en la cabeza parezca pequeño, una segunda lesión también pequeña puede tener resultados devastadores. Una lesión ya es de por sí mala; una segunda puede ser catastrófica.

Mantenga un registro de cualquier lesión en la cabeza que sufra su hijo. Los síntomas de una lesión cerebral temprana pueden no aparecer sino hasta los últimos años de la primaria o en la secundaria.

Conocer cómo evitar lesiones cerebrales ayuda a mantener seguros a sus hijos.

Las lesiones cerebrales duran toda la vida.

Para mayor información

Para mayor información

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de Tennessee

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

Brain Injury Association of America (Asociación para Lesiones Cerebrales de EE.UU.)

<https://www.biausa.org/>

Brain Links

<https://www.tn.disability.org/brain>



Brain Links cuenta con el respaldo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Bajo la subvención No. 90TBSG0024-01-00 y, en parte, por el Departamento de Salud de Tennessee, Programa de Lesiones Cerebrales Traumáticas.





When Your Child's Head Has Been Hurt:



A head injury can happen to anyone in every day life: at home, at school or in sports. Many children who hurt their heads get well and have no long-term problems.

- You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury.
- "Concussions are caused by a bump or blow to the head. Even a 'ding,' 'getting your bell rung,' or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.
- If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms yourself, seek medical attention right away."

(Adapted from the Centers for Disease Control Heads up www.cdc.gov/Concussion)

HEALTH PROBLEMS

Headaches

- headache that keeps coming back
- pain in head/neck
- pain below the ear
- pain in the jaw
- pain in or around the eyes

Balance Problems

- dizziness
- trouble with balance

Sensory Changes



- bothered by smells
- changes in taste or smell
- appetite changes



- feels too hot
- feels too cold
- doesn't feel temperature at all



- ringing in the ears
- hearing loss
- bothered by noises
- can't handle background noise

If your child has any of these problems, see a doctor right away.

- disoriented: loss of memory/amnesia
- nausea or vomiting that returns
- one pupil larger than the other
- headache that does not go away or get better
- seizures: eyes fluttering, body going stiff, staring into space
- hands shake, tremors, muscles get weak, loss of muscle tone

For infants and toddlers:

- all items already listed
- will not stop crying, can't be consoled
- will not nurse or eat

A concussion is a type of traumatic brain injury (TBI). All concussions are serious.

Sleep Problems

- can't sleep through the night
- sleeps too much
- days and nights get mixed up

Pain Problems

- neck and shoulder pain that happens a lot
- other unexplained body pain

- blurry vision
- seeing double
- hard to see clearly (hard to focus)
- bothered by light



BEHAVIOR and FEELINGS

(Changes in personality, mood or behavior)

- is irritable, anxious, restless
- gets upset or frustrated easily
- overreacts, cries or laughs too easily
- has mood swings
- wants to be alone or away from people
- is afraid of others, blames others
- wants to be taken care of
- does not know how to act with people
- takes risks without thinking first

- is sad, depressed
- is slow to respond
- is tired, drowsy
- takes off clothes in public
- has different sexual behavior
- eats too little, eats all the time, or eats things that aren't food
- trips, falls, drops things, is awkward
- starts using or has a different reaction to alcohol or drugs
- doesn't want to do anything, can't "get started"

- ✓ See a doctor
- ✓ Inform school of the injury
- ✓ Take time to recover
- ✓ Gradual return to learn/ school
- ✓ Cleared by a doctor before returning to play sports

THINKING PROBLEMS

- has trouble remembering things
- has trouble paying attention
- needs more time to process information
- thinks slowly and reacts slowly
- takes things too literally, doesn't get jokes
- understands words but not their meaning
- thinks about the same thing over and over
- has trouble learning new things

- has trouble putting things in order (desk, room, papers)
- has trouble remembering to do things on time
- has trouble planning, starting, doing, and finishing a task
- has trouble making decisions
- makes poor choices



TROUBLE COMMUNICATING

- changes the subject, has trouble staying on topic
- has trouble thinking of the right word
- has trouble listening
- has trouble paying attention, can't have long conversations
- does not say things clearly

Children and teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below, or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body, may have a concussion or more serious brain injury.

Signs Observed by Parents or Guardians:

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows mood, behavior, or personality changes

Symptoms Reported by Athlete:

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Just "not feeling right" or "feeling down"

(Adapted from the Centers for Disease Control www.cdc.gov/Concussion)

It's better to miss one game than the whole season.



TN Disability Coalition/Brain Links
615-383-9442 888-643-7811
<https://www.tndisability.org/brain>

TN Traumatic Brain Injury Program
800-882-0611

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

**TN Return to Learn/Return to Play:
Concussion Management Guidelines**

TN Sports Concussion Law Training & Resources



Cuando Su Niño Ha Recibido un Golpe En La Cabeza:



Un lesión en la cabeza puede ocurrirle a cualquiera en la vida cotidiana: en casa, en la escuela o practicando un deporte. Muchos niños que reciben golpes en la cabeza se recuperan y no quedan con problemas de largo plazo.

- No es fácil detectar una conmoción cerebral. Es posible que se presenten los síntomas de conmoción cerebral exactamente en el momento de la lesión o pueden aparecer o evidenciarse días o semanas después de la lesión.
- “Las conmociones cerebrales son ocasionadas por un golpe en la cabeza. Aún los golpes en la cabeza que supuestamente sólo generan un zumbido en los oídos o que parecen ser golpes muy suaves, pueden ser graves.
- Si su niño se queja de algún síntoma de conmoción cerebral o si usted nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente.”

(Adaptado de ALERTAS para los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov/Concussion)

PROBLEMAS DE SALUD

Dolores de cabeza

- dolor de cabeza que se presenta con mucha frecuencia
- dolor en la cabeza/cuello
- dolor debajo de los oídos
- dolor en la mandíbula
- dolor en o alrededor de los ojos

Si su niño presenta alguno de estos problemas, vea a su médico inmediatamente.

- desorientado: pérdida de memoria/amnesia
- náusea o vómito recurrente
- una pupila más dilatada que la otra
- dolor de cabeza permanente que no desaparece
- convulsiones, parpadeo continuo, rigidez en el cuerpo, pérdida de acierto al dar la mano, temblores, debilitamiento de los músculos, pérdida de tono muscular

Para bebés y niños pequeños:

- todos los síntomas indicados anteriormente
- no deja de llorar, no es posible consolarlo
- no amamanta ni se alimenta

Problemas de equilibrio

- mareos
- problema con el equilibrio

Cambios en los sentidos



- se siente molesto por los olores
- cambios en el gusto o en el olfato
- cambios en el apetito



- siente mucho calor
- siente mucho frío
- no siente ni frío ni calor

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI). Todas las conmociones cerebrales son graves.

Problemas para dormir

- no puede dormir durante la noche
- duerme demasiado
- se le confunden los días con las noches

Problemas de dolor

- dolor en el cuello o en los hombros que ocurre con mucha frecuencia
- otros dolores inexplicables en el cuerpo



- zumbido en los oídos
- pérdida de la audición
- se siente molesto por los ruidos
- no resiste el ruido de fondo

- visión borrosa
- visión doble
- dificultad para ver claramente (dificultad para enfocar)
- se siente molesto por la luz



COMPORTAMIENTO y SENTIMIENTOS

(Cambios en la personalidad, de humor o de comportamiento)

- irritable, ansioso, inquieto
- se altera o se frustra fácilmente
- reacciona exageradamente, llora o ríe con mucha facilidad
- tiene cambios de humor
- desea estar a solas o alejado de los demás
- siente temor por los demás, culpa a otros
- desea que se le dedique atención
- no sabe cómo actuar ante los demás
- actúa en forma arriesgada sin pensarlo antes
- está triste, depresivo
- se demora en responder
- permanece cansado, apático
- se quita la ropa en público
- presenta un comportamiento sexual diferente
- come poco, come todo el tiempo o come cosas que no son alimentos
- se resbala, cae, deja caer cosas, adopta posiciones desgarbadas
- empieza a consumir drogas o bebidas alcohólicas o reacciona en forma diferente a las bebidas alcohólicas
- no desea hacer nada, no le es posible “empezar”

- ✓ Vea a un médico
- ✓ Informe a la escuela acerca de la lesión
- ✓ Déle tiempo a la recuperación
- ✓ Regreso gradual al aprendizaje/escuela
- ✓ Autorizado por un médico antes de regresar a practicar deportes

PROBLEMAS CON EL PENSAMIENTO

- tiene problemas recordando cosas
- tiene problemas para prestar atención
- necesita más tiempo para procesar la información
- piensa con lentitud y reacciona lentamente
- toma las cosas demasiado en serio, no admite bromas
- comprende las palabras pero no su significado
- piensa en lo mismo una y otra vez
- tiene problemas para aprender cosas nuevas
- tiene problemas para colocar cosas en orden (el escritorio, el cuarto, papeles)
- tiene problemas para recordar que debe hacer cosas a tiempo
- tiene problemas para planificar, iniciar, hacer y terminar tareas
- tiene problemas para tomar decisiones
- hace selecciones deficientes



TIENE PROBLEMAS PARA COMUNICARSE

- cambia el tema de conversación, tiene problemas para mantener el tema de conversación
- tiene problemas para seleccionar la palabra correcta
- tiene problemas para escuchar
- tiene problemas para prestar atención, no puede sostener conversaciones prolongadas
- no dice las cosas con claridad
- tiene problemas para leer
- habla demasiado

Coalición para Discapacitados de TN/Proyecto BRAIN
615-383-9442 888-643-7811

<https://www.tndisability.org/brain>

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de TN
800-882-0611

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

TN Regresar a Aprender / Regresar a Jugar:
Pautas para el manejo de una contusión cerebral

https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/Returning_to_Learn_Guidelines.pdf

Capacitación y recursos acerca de la ley sobre Contusiones Cerebrales en el Deporte de TN

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi/tennessee-concussion.html>

Si su niño ha recibido un golpe en la cabeza durante la práctica de un deporte, busque los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

Signos observados por padres o tutores:

Parece vacilante o desconcertado

Está confundido acerca de la asignación o la posición

Olvida una instrucción

Se siente inseguro ante el juego, la puntuación o el oponente

Se mueve torpemente

Responde las preguntas lentamente

Pierde la conciencia (así sea brevemente)

Presenta cambios de humor, comportamiento o personalidad

(Adaptado de los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov/Concussion)

Síntomas que se presentan en los deportistas:

Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza

Nausea o vómito

Problemas de equilibrio o mareo

Visión doble o borrosa

Sensibilidad a la luz

Sensibilidad al ruido

Se siente con pereza, perdido, confundido o aturdido

Problemas de concentración o de memoria

Confusión

Sólo “no me siento bien” o “no me siento de humor”

Es mejor perderse un juego que toda la temporada.



RECOGNIZING CONCUSSION

In People Who Communicate Without Words



A tool for those who care for people

who communicate without words including family members, healthcare professionals, service providers and more.



Concussions are caused by a bump, blow or jolt to the head or body. Even a “ding,” “getting your bell rung,” or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury.

(Adapted from the CDC <https://www.cdc.gov/headsup/index.html>)

Common Problems at the Time of Injury

Headaches

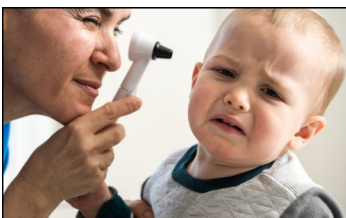
- headache that keeps coming back
- pain in head/ neck
- pain below the ear
- pain in the jaw
- pain in or around the eyes

Balance Problems

- dizziness
- trouble with balance

Sensory Changes

- changes in taste or smell
- appetite changes
- too hot/ cold
- ringing in the ears
- bothered by noises
- can't handle background noise
- vision changes
- bothered by light



If you have any of these problems, see a doctor right away!

- nausea or vomiting
- one pupil larger than the other
- headache that does not go away
- seizures, eyes fluttering, body going stiff, staring into space
- loss of consciousness, even brief
- disoriented/ confused
- hands shake, tremors, muscles get weak, loss of muscle tone

DANGER SIGNS

Adapted from the CDC: https://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs.html

A Concussion is a Type of Traumatic Brain Injury (TBI).

All Concussions Should Be Taken Seriously.

A Head Injury Can Happen to Anyone at Any Age at Any Time.

Sleep Problems

- can't sleep through the night
- sleep too much
- days and nights get mixed up

Pain Problems

- neck and shoulder pain that happens a lot
- other unexplained body pain

WHAT TO DO:

Seek help & referrals.

Treatment for concussion is available.

Your doctor may refer you to:

- Neurologist
- Neuropsychologist
- Specialized concussion center
- Brain injury rehabilitation center
- Specialist in your particular symptom



Common Concussion Symptoms

Cognitive/ Communication

- feeling dazed or in a fog
- slower to understand

Emotional/ Behavioral

- irritability
- quick to anger
- decreased motivation
- cries easily



Physical

- headaches or neck pain
- changes in vision
- sleep changes
- fatigue
- balance/ dizziness
- bothered by light or sounds



Signs of Pain

- excessive crying
- anxious or agitated
- a lot of physical movement
- changes in breathing
- increased muscle tightness
- facial changes (tense or stressed)



Identifying a concussion can be more difficult in someone who communicates without words.



Look for:

- disrupted sleep
- stomachaches
- changes in eating habits
- decreased engagement, changes with things they once loved
- poorly controlled behaviors or behaviors that change quickly
- continence issues, bedwetting or uncontrolled bladder & bowels



What Symptoms Might Look Like

- covering, squinting or closing eyes
- changes in appetite, not eating favorite foods
- changes in sleep, night walking, not able to stay in bed for as long
- * touching/ holding their head
- * bothered by light or noises
- * forgetting routines
- * changes in any skill they already had
- * more clingy/ emotional or withdrawn
- * change in appetite or sleep
- * more tantrums/ disruptive
- * stomach issues



* This information is adapted from a study on very young children (3-5 years old) who often don't have the words to describe their symptoms: Suskauer, S. J., Rane, S., Reesman, J., & Slomine, B. S. (2018). Caregiver-report of symptoms following traumatic brain injury in a small clinical sample of preschool-aged children. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 11(1), 7-14. doi:10.3233/prm-160424

Brain Links / TN Disability Coalition
615-383-9442 ~ tbi@tndisability.org
<https://www.tndisability.org/brain>

[@BrainLinksTN](https://www.facebook.com/BrainLinksTN) 

[YouTube Training Channel](#) 

TN Traumatic Brain Injury Program
800-882-0611

<https://www.tn.gov/content/tn/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

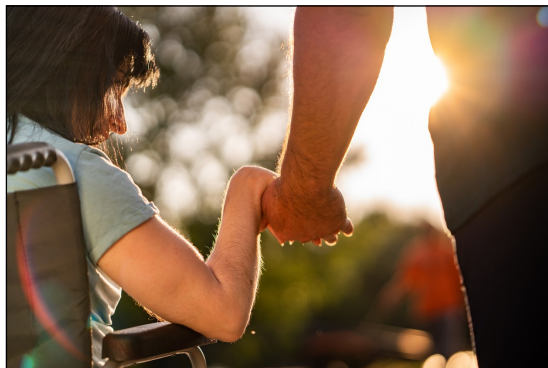
RECONOCIENDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

En las personas que se comunican sin palabras



Una herramienta para aquellos que

atienden a personas que se comunican sin palabras, incluyendo familiares, profesionales de la atención médica y proveedores de servicios, etc.



Las concusiones cerebrales son causadas por un golpe, impacto o sacudida de la cabeza o el cuerpo. Incluso un "golpe", "quedar aturdido por una sacudida" o lo que parece ser un golpe leve o un golpe en la cabeza puede ser grave.

No se puede ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden aparecer o notarse hasta días o semanas después de la conmoción.

(Adaptado de la CDC <https://www.cdc.gov/headsup/index.html>)

Problemas comunes al momento de la lesión

Dolores de cabeza

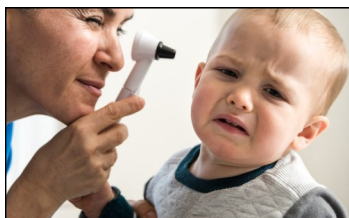
- dolores de cabeza que regresan constantemente
- dolor en la cabeza/cuello
- dolor detrás de la oreja
- dolor en la quijada
- dolor alrededor de los ojos

Problemas de equilibrio

- mareo
- problemas con el equilibrio

Cambios sensoriales

- cambios en gusto u olfato
- cambios de apetito
- demasiado caliente/frío
- zumbido en los oídos
- molestia con ruidos
- no puede manejar ruido de fondo
- cambios en la visión
- molestia con la luz



Si tiene alguno de estos problemas, ¡Consulte a un médico de inmediato!

- náuseas o vómitos
- una pupila más grande que la otra
- dolor de cabeza que no termina
- espasmos, ojos que se mueven con rapidez, rigidez en el cuerpo, se queda viendo al vacío
- pérdida de la conciencia, incluso si es breve
- desorientación/confusión
- temblor en las manos, sacudidas, músculos que se debilitan, pérdida de tono muscular

SEÑALES DE PELIGRO

Adaptado de la CDC: https://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs.html

Una conmoción (o concusión) cerebral es un tipo de Traumatismo Encéfalo Craneano (TEC).

Todas las conmociones cerebrales deben tomarse en serio.

Una lesión en la cabeza puede sucedernos a cualquier persona, a cualquier edad y en cualquier momento.

Problemas para dormir

- no puede dormir durante la noche
- duerme demasiado
- los días y noches se confunden

Problemas con dolores

- hay dolor en cuello y hombros a menudo
- otros dolores en el cuerpo inexplicables

¿QUÉ HACER?:

Busque ayuda y referencias.

Existen tratamientos para una concusión cerebral.

Su médico puede referirlo a:

- Neurólogo
- Neuropsicólogo
- Centro especializado en conmoción cerebral
- Centro de rehabilitación de lesión cerebral
- Especialista en su síntoma particular



Cognitivo / comunicación

- se siente aturdido o en una niebla
- lentitud para entender



Busque:

- sueño interrumpido
- dolor de estómago
- cambios en hábitos alimenticios
- disminuye su involucramiento, cambios con cosas que antes le encantaban
- comportamientos controlados deficientemente o comportamientos que cambian rápidamente
- problemas de continencia, moja la cama o presenta vejiga e intestinos incontrolados



Emocional / de comportamiento

- irritabilidad
- rápido para enojarse
- disminución en motivación
- llora con facilidad



Físico

- dolores de cabeza o de cuello
- cambios en la visión
- cambios al dormir
- fatiga
- falta de balance/ mareo
- molestia por luz o sonidos



Señales de Dolor

- llanto excesivo
- ansioso o agitado
- mucho movimiento físico
- cambios en respiración
- incremento en tirantez de músculos
- cambios faciales (tenso o estresado)



Cómo pueden lucir los síntomas

- cubre o cierra los ojos o los hace bizcos
- cambios en apetito, no come sus alimentos favoritos
- cambios en sueño, sonambulismo, incapacidad de mantenerse en cama por mucho tiempo
- * tocar/sostener su cabeza
- * le molestan la luz o los ruidos
- * olvida las rutinas
- * cambios en cualquier habilidad que ya tenía
- * más apegado / emocional o apartado
- * cambios en apetito o sueño
- * más rabietas / destructivo
- * problemas estomacales



* Esta información está adaptada de un estudio sobre niños muy pequeños (3-5 años) que a menudo no tienen las palabras para describir sus síntomas: Suskauer, S. J., Rane, S., Reesman, J., & Slomine, B. S. (2018). Informe de cuidadores sobre síntomas después de una lesión cerebral traumática en una muestra clínica pequeña de niños de edad preescolar. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 11(1), 7-14. doi:10.3233/prm-160424

Brain Links / Coalición de Discapacidad de TN
615-383-9442 ~ tbi@tndisability.org

<https://www.tndisability.org/brain>

[@BrainLinksTN](https://www.facebook.com/BrainLinksTN) 

[YouTube Training Channel](#) 

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de Tennessee
800-882-0611

<https://www.tn.gov/content/tn/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>

BRAIN HEALTH

HOW TO HAVE A HEALTHY BRAIN THROUGHOUT LIFE

Our brain controls everything about us: our moods and emotions, our movements, thoughts and words. Some habits like eating junk food, not exercising, smoking and drinking alcohol can harm our brain. Unhealthy habits can lead to early loss of memory and thinking skills and sometimes dementia - a disorder that affects memory, personality and reasoning.

We can make changes right now - no matter what age we are - that will improve our brains and the quality of our lives.

HERE'S WHERE TO START:

Suggestions are based on current research.



EAT WELL

- The best diet for a healthy brain includes lots of vegetables, fruits, whole grains, healthy fats (avocados, nuts and seeds), and legumes (beans, peas and lentils) and NO eggs, meat or dairy. This is a **vegan diet**.
- If you feel that you can't be a vegan, the next best choice for brain health is **vegetarian**, which is no meat or fish. If you can't be a vegetarian, eat as many healthy, meatless meals as you can.
- Beware of trendy diets. They can often help you lose weight in the short term, but may not be good for your body in the long term.

Avoid junk food, fast food restaurants and most processed (man-made, factory-made) foods.

These foods often contain a lot of sugar, salt and fat.

Guidelines for the Prevention of Alzheimer's Disease: "Vegetables, legumes (beans, peas, lentils), fruits, and whole grains should replace meats and dairy products as primary staples of the diet."

Journal of Neurobiology of Aging, 2014

? **GREEN TEA:** Did you know that **green tea** is both **neuro-protective (protects the brain)** and **neuro-restorative (heals the brain)?**

That means if you drink green tea and have an accident that hurts your brain, it will help protect your brain from injury. Even if you begin to drink the tea *after* the injury, it will help.

PLANT FOODS VS ANIMAL FOODS: Did you know that **plant foods have 64 times more antioxidants** than animal foods? Antioxidants help protect cells in your body from damage, including brain cells.

DR. GREGER'S DAILY DOZEN APP: This free app helps you **keep track of the healthy foods** that you eat and helps you figure out what you are missing.

EXERCISE

Cardiovascular exercise - **any exercise that raises your heart rate** - is good for your whole body, including your brain. Other exercise, like yoga, is very good for your body and for relaxation. To really benefit your brain, add cardiovascular exercise which will **increase blood flow to your brain**. Examples of this type of exercise are **walking quickly, jogging, dancing and riding a bike**.

Too little exercise actually hurts the brain.

Cardiovascular exercise has been proven to:

- ⊗ Fight Depression
- ⊗ Manage Stress
- ⊗ Control Blood Sugar Levels
- ⊗ Help Fight Colds and Diseases
- ⊗ Increase Focus
- ⊗ Lower Blood Pressure
- ⊗ Maintain a Healthy Weight
- ⊗ Improve Memory



Exercise and better food choices can help you to keep a healthy weight. Studies have shown that having a heavier body makes us have a smaller brain. **So keep your weight down and your brain healthy!**

BE SOCIAL

Get out and **be with your friends and family**. If you can't visit or they are far away, talk on the phone or use a computer app where you can see each other. Having positive social interactions is very healthy for your brain. Not being social can create negative changes in the brain. Spending time with others has been proven to:

- Help Slow Dementia
- Help Fight Colds and Diseases
- Make Depression Go Away
- Lower Stress
- Help The Brain Make New Connections

Get Hearing Aids if you need them. They help you to stay social and keep the brain healthy!



LEARN

We all need to **keep learning throughout our lives**, not just while we are in school. NEW learning helps keep and make strong connections in our brain. Ongoing learning (something new for you) helps prevent dementia. Besides learning in school, learn for work or learn a new hobby. You don't have to master each thing. The point is to use your brain differently by challenging yourself. Try to learn in different ways - through reading, doing, watching and listening.
Learning can be purely for fun!



TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

If you are anxious, depressed or have another mental health problem, talk with a doctor or counselor for support. Begin making healthy changes and let your support person know. Many of the tips on these pages can help. For instance, exercise was proven to be just as good as depression medications after 12 weeks. After 10 months, exercise was actually better. Eating healthfully and getting together with friends also improves mental health. It's okay to start small.

Other ways to improve your mental health:

- Adopt a pet or volunteer at an animal shelter
- Meditate
- Do deep breathing exercises

Let go of stress and worry. Instead of worrying, take steps to make the situation better. Or, if there is nothing to be done, realize that and relax. Most of the time when we worry, the thing we worry about never happens. **Recognize your own Automatic Negative Thoughts (ANTS)** and replace those ANTs with happy and positive thoughts or do something active like going for a walk. For more help with ANTs, see Dr. Daniel Amen, amenclinics.com.

Be Grateful - Our brains send positive chemicals out when we are grateful. These chemicals are good for our brain and the rest of our body. Journaling, or **writing down what you are grateful for each day** has been shown to produce positive changes in our lives. No matter what is going on in our lives, we can find something or someone to be happy or grateful for.

BE RESILIENT

Resilience is our ability to recover quickly from difficulty. Staying in a negative state causes unhealthy stress in our bodies. Try to deal with what's wrong, then get back to your normal, happier state. You are not alone. Everyone's life includes hard times. **Moving in a positive direction helps us to limit the bad effects of stress in our bodies.** Ways to be resilient:

Commit to finding meaning in a struggle • Believe that you can create a positive outcome
Be willing to grow • CHOOSE to laugh and be grateful (Bonano)

To Become More Resilient, Ask Yourself

1. "What could possibly be right about this situation?"
2. "What in my life or myself can I be grateful for right now?"

MJ Ryan

FIND PURPOSE AND JOY

Having a sense of purpose is very good for the brain. Purpose helps to hold off Alzheimer's disease (a type of dementia) from showing up in your life, even if you already have the changes in your brain.

You may already have something in your life that gives you a feeling of purpose. It can be something simple like taking care of a child, a pet, getting together with friends or knitting blankets for those in need.

If you don't have that feeling of purpose, look for ways to create it through a job, a hobby or relationships. Joy is important because, without it, purposeful things often don't feel purposeful anymore. **It may seem like it should come naturally, but it is okay to branch out and actively find your joy.**



PREVENT BRAIN INJURIES

As you might expect, all types of brain injuries, (strokes, falls, being violently shaken, car accidents, and tumors) can change your brain.

After one brain injury, people are more likely to have another because of changes in physical abilities and decision-making. **Avoid rough sports and risky situations.**

Think first with any activities about how to avoid another injury. **Always** wear a helmet when needed and **always** wear a seatbelt. Many tips on these pages, like eating right and exercising, can help you avoid a stroke.

AVOID THINGS THAT ARE TOXIC

Things that are toxic can harm the brain. Toxic things might include pesticides on food, hormones injected into meat, and some chemicals used in beauty products like shampoos and creams.

- ☞ Buy organic fruits and vegetables when you can. Be aware of what you are putting on your body.
- ☞ An app like Think Dirty can help you figure out if your housecleaning and beauty products are safe.
- ☞ Avoid smoking, vaping, illegal drugs and alcohol which are **all** toxic to your body and brain.
- ☞ **You may need support to make these changes.** You might benefit from a local support group. If you smoke or use recreational drugs (including opioids), make a plan to quit, set a date, and tell your family or friends so they can help you stay on track.

End smoking: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/> and <http://www.tnquitline.org/index.php>

Alcoholics Anonymous: <https://aa.org> and

<https://www.tn.gov/behavioral-health/substance-abuse-services.html>

Narcotics Anonymous: <https://na.org> and <https://natennessee.org/>

- ☞ Even toxic people (including family members) and relationships can harm your healing and cause further symptoms and damage.
- ☞ For mental health and/or substance use disorders, call SAMHSA's National Helpline, 1800-662-HELP (4357) or TTY: 1-800-487-4889 or search <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

GET ENOUGH SLEEP

Did you know that your brain cleans itself of toxins and plaques as you sleep? If not cleaned, you develop brain fog, memory issues or dementia. **Get enough sleep for your age.**

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

- Treat sleep apnea (loud snoring and short periods of not breathing)
- Get 7-8 hours of sleep a night (if you are an adult)
- Reduce/manage stress
- Reduce use of electronic devices at night
- Stick to a regular schedule
- Reduce caffeine, especially at night
- Drink chamomile tea
- Get rid of your Automatic Negative Thoughts (see Mental Health section)



MAKING CHANGE

Changing from old, unhealthy habits to new, healthier ones can be hard. But improvements in your health will be worth it. The best way to change someone else's habits - like a child, a spouse or a friend - is to **change yourself first**. There are several ways you can get started.



- ▶ Make **one small change** at a time. Maybe you stop drinking soda this month and give up red meat next month. Keep adding to the changes.
- ▶ Clean up **one area** at a time. This month you switch to veganism or vegetarianism and next month you work on adding cardiovascular exercise to your routine.
- ▶ Change **everything** at once. Focus on food choices, add exercise, change your cleaning products, start a gratitude journal, etc.

Find a way that works best for you to stay on track, like setting goals for every month. If you can, get a family member or friend to make healthy changes with you.

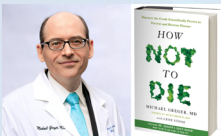
MORE BANG FOR YOUR BUCK

COMBINE two or more healthy changes to get more benefits:

- Begin a new hobby that also helps others
- Exercise with a friend or your pet
- Have meatless Monday meals with a partner
- Stop smoking with a coworker
- Go for a walk to a healthy grocery store
- Go to a farmer's market and plan a healthy meal or picnic
- Turn off television earlier at night and make a short gratitude list before bedtime
- Limit caffeine or trade last cup of coffee for decaf green tea and challenge a friend to do the same



ADDITIONAL RESOURCES



Book: How not to Die
by Dr. Michael Greger

Dr. Greger's Daily Dozen App
[Nutritionfacts.org](https://nutritionfacts.org)

National Alliance on Mental Illness:
<https://www.nami.org/home>



Book: Memory Rescue by
Dr. Daniel Amen

<https://forksoverknives.com>

There are many good books and websites with information
and recipes for vegan or vegetarian cooking.



<https://www.tndisability.org/brain>
f @BrainLinksTN



SALUD CEREBRAL

CÓMO TENER UN CEREBRO SALUDABLE DURANTE TODA SU VIDA

Nuestro cerebro controla todo de nosotros: nuestros estados de ánimo y emociones, nuestros movimientos pensamientos y palabras. Algunos hábitos como comer alimentos chatarra, no hacer ejercicio, fumar y tomar alcohol, pueden dañar nuestro cerebro. Los hábitos no saludables pueden llevar a una pérdida temprana de memoria y de habilidades del pensamiento, y algunas veces demencia: una enfermedad que afecta la memoria, la personalidad y el razonamiento.

Podemos hacer cambios justo ahora - sin importar qué edad tengamos - eso mejorará nuestros cerebros y la calidad de nuestras vidas.

ASÍ ES CÓMO PUEDE EMPEZAR:

Las sugerencias están basadas en las investigaciones actuales.



COMA ADECUADAMENTE

- La mejor dieta para un cerebro saludable incluye muchos vegetales, frutas, granos enteros, grasas saludables (aguacates, nueces y semillas) y legumbres (frijoles (porotos), guisantes y lentejas) y **NO INCLUYE** huevos carne ni lácteos. Esta es una **dieta vegana**.
- Si siente que no puede ser vegano, la siguiente mejor elección para la salud cerebral es ser **vegetariano**, es decir no consumir carne ni pescado. Si no puede ser vegetariano, coma tantos alimentos saludables sin carne como pueda.
- Tenga cuidado con las dietas de moda. Pueden ofrecerle ayuda para perder peso en un corto plazo, pero pueden no ser buenas para su cuerpo en el largo plazo.

Evite comida chatarra, como restaurantes de comida rápida y la mayoría de la comida procesada (hecha por el hombre, hecha en fábrica). Estos alimentos a menudo contienen mucha azúcar, sal y grasa.

Directrices para la prevención de la enfermedad de Alzheimer. “Los vegetales, las legumbres (frijoles, guisantes, lentejas), frutas y granos enteros deben reemplazar las carnes y productos lácteos como artículos imprescindibles en la dieta”.

Journal of Neurobiology of Aging (Publicación científica, Neurobiología del Envejecimiento, 2014)

? TÉ VERDE: ¿Sabía que el té verde es tanto un **neuroprotector (protege al cerebro)** como **neuro-restaurador (sana al cerebro)**?

Eso significa que si toma té verde y tiene un accidente que lastime a su cerebro, el té le ayudará a proteger su cerebro de una lesión. Incluso si usted comienza a tomar el té *después* de la lesión, le ayudará.

ALIMENTOS PROVENIENTES DE PLANTAS VS. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: ¿Sabía que los **alimentos que provienen de plantas tienen 64 veces más antioxidantes** que los que provienen de animales? Los antioxidantes ayudan a proteger las células de su cuerpo de daños, incluyendo las neuronas.

APP “DAILY DOZEN” DEL DR. GREGER: Esta app gratuita le ayuda a **mantener un registro** de los alimentos saludables que usted come y le ayuda a entender qué le está faltando.

EJERCICIO

Ejercicio cardiovascular - **cualquier ejercicio que eleve su pulso cardiaco** - es bueno para todo su cuerpo, incluyendo su cerebro. Otros ejercicios, como el yoga, son buenos para su cuerpo y para relajarse. Para realmente beneficiar su cerebro, haga ejercicio cardiovascular, el cual incrementará el flujo sanguíneo a su cerebro. Algunos ejemplos de este tipo de ejercicio son: **caminar rápidamente, trotar, bailar y andar en bicicleta**. Muy poco ejercicio de hecho es dañino para el cerebro.

Se ha demostrado que el ejercicio cardiovascular:

- ⊗ Lucha contra la depresión
- ⊗ Ayuda a manejar el estrés
- ⊗ Controla los niveles de azúcar en la sangre
- ⊗ Ayuda a luchar contra resfriados y enfermedades
- ⊗ Incrementa la concentración
- ⊗ Baja la presión
- ⊗ Mantiene un peso saludable
- ⊗ Mejora la memoria



El ejercicio y mejores decisiones alimenticias pueden ayudarle a mantener un peso saludable. Los estudios han mostrado que tener un cuerpo más pesado, hace que tengamos un cerebro más pequeño **¡Así que mantenga su peso bajo y su cerebro saludable!**

SEA SOCIABLE

Salga y **pase tiempo con sus amigos y familiares** Si no puede visitarlos o ellos están lejos, hable por teléfono o use una aplicación para computadora, donde puedan verse el uno al otro. Tener interacciones sociales positivas es muy saludable para su cerebro. No ser sociable puede crear cambios negativos en el cerebro.

Pasar tiempo con otros ha demostrado:

- Ayudar a retardar la demencia
- Ayuda a luchar contra resfriados y enfermedades
- Hacer que la depresión se retire
- Ayuda al cerebro a crear nuevas conexiones
- Bajar el estrés

Consiga aparatos auditivos si los necesita. ¡Estos le permitirán mantenerse en contacto social y mantener el cerebro saludable!



APRENDA

Todos necesitamos **mantenernos aprendiendo a través de nuestras vidas**, no sólo mientras estamos en la escuela. El aprendizaje de cosas NUEVAS nos ayuda a crear conexiones fuertes en nuestro cerebro. El aprendizaje continuo (algo nuevo para usted) ayuda a prevenir la demencia. Además de aprender en la escuela, aprenda para su trabajo o aprenda un nuevo pasatiempo. No es necesario que domine cada cosa. El punto es que use su cerebro de maneras diferentes para desafiarse a sí mismo. Intente aprender de diferentes maneras: A través de la lectura, haciéndolo, mirando y escuchando. **¡Aprender puede ser por mera diversión!**

CUIDE SU SALUD MENTAL

Si está ansioso, deprimido o tiene otro problema de salud mental, hable con un doctor o terapeuta para obtener ayuda. Comience a realizar cambios saludables e infórmelos a alguien de confianza. Muchas de las sugerencias en estas páginas le pueden ayudar. Por ejemplo, el ejercicio ha demostrado ser tan bueno como los medicamentos para la depresión después de 12 semanas. Después de 10 meses, de hecho el ejercicio fue mejor. Comer saludablemente y reunirse con amigos también mejora su salud mental. Está bien comenzar con poco.

Otras maneras de mejorar su salud mental:

- Adoptar una mascota o servir como voluntario en un refugio para animales
- Meditar
- Hacer ejercicios de respiración profunda

Deje ir el estrés y las preocupaciones. En vez de preocuparse, tome los pasos que harán que mejore su situación. O si no hay nada que hacer, acéptelo y relájese. La mayoría de las veces cuando nos preocupamos, aquello por lo que estamos preocupados nunca sucede. **Reconozca sus propios Pensamientos Negativos Automáticos (ANT, por sus siglas en inglés, "Automatic Negative Thoughts")** y remplace esos ANTs con pensamientos alegres y positivos o haga algo de actividad como ir a caminar. Para más ayuda con los ANTs, consulte al Dr. Daniel Amen, amenclinics.com.

Sea agradecido - nuestros cerebros envían químicos positivos cuando somos agradecidos. Estos químicos son buenos para nuestro cerebro y para el resto de nuestro cuerpo. Escribir un diario, o **escribir por qué está agradecido cada día** está demostrado que produce cambios positivos en nuestras vidas. No importa lo que suceda en nuestras vidas, podemos encontrar alguna cosa o a alguien con quien estar feliz o por quien estar agradecido.

SER RESILIENTE

La resiliencia es nuestra capacidad de recuperarnos rápidamente de las dificultades. El mantenerse en estado negativo ocasiona estrés perjudicial en nuestros cuerpos. Intente abordar lo que está mal, luego regrese a su estado normal más feliz. No está solo. La vida de todos incluye tiempos difíciles. **Moverse hacia una dirección positiva nos ayuda a limitar los efectos malos del estrés en nuestros cuerpos.** Maneras de ser resiliente:

Comprométase a encontrar significado en una lucha • Crea que puede crear un resultado positivo • Esté dispuesto a crecer • ESCOJA reír y ser agradecido (Bonano)

Para hacerse más resiliente, pregúntese

1. "¿Qué podría estar bien acerca de esta situación?"
2. ¿De qué puedo estar agradecido en mi vida o en mí mismo ahora mismo?

MJ Ryan

ENCUENTRE PROPÓSITO Y ALEGRÍA

Tener un sentido de propósito es muy bueno para el cerebro. Tener un propósito ayuda a mantener a raya la enfermedad de Alzheimer (un tipo de demencia) evitando que se muestre en su vida, incluso si usted ya tiene cambios en su cerebro.

Puede que ya tenga algo en su vida que le de un sentimiento de propósito. Puede ser algo simple como cuidar de un niño, una mascota, reunirse con amigos o tejer mantas para las personas necesitadas.

Si no tiene ese sentimiento de propósito, busque maneras para crearlo a través de un trabajo, un pasatiempo o de relaciones personales. El gozo es importante porque sin él, las cosas con propósito a menudo ya no se sienten como tales. **Puede parecer como que debe surgir naturalmente, pero está bien diversificar y encontrar activamente su gozo.**



EVITE LESIONES CEREBRALES

Como puede esperar, todos los tipos de lesiones cerebrales (derrames cerebrales, caídas, sacudidas violentas, accidentes automovilísticos y tumores) pueden cambiar su cerebro.

Después de una lesión cerebral, la gente es más susceptible a tener otra, debido a cambios en las capacidades físicas y en la toma de decisiones. **Evite deportes bruscos y situaciones de riesgo.**

Piense primero, con cualquier actividad, acerca de cómo evitar otra lesión. **Siempre** porte un casco cuando se necesite y **siempre** use el cinturón de seguridad. Muchas sugerencias en estas páginas, como comer correctamente y hacer ejercicio, pueden ayudarle a evitar un derrame cerebral.

EVITE SUSTANCIAS TÓXICAS

Sustancias tóxicas pueden dañar el cerebro. Sustancias tóxicas incluyen pesticidas en la comida, hormonas inyectadas en la carne, y algunos químicos usados en productos de belleza como champús y cremas.

- 🌀 Compre frutas y vegetales orgánicos cuando pueda. Esté consciente de lo que pone en su cuerpo.
- 🌀 Una app como *Think Dirty* puede ayudarle a darse cuenta si sus productos de limpieza del hogar o de belleza son seguros.
- 🌀 Evite fumar, usar cigarrillos electrónicos, drogas ilegales y consumir alcohol. **Todos** ellos son tóxicos para su cuerpo y cerebro.
- 🌀 **Quizá necesite apoyo para hacer estos cambios.** Usted podría beneficiarse de un grupo de apoyo local. Si usted fuma o usa drogas recreativas (incluyendo opioides), haga un plan para dejar de fumar, fije una fecha y dígame a su familia o amigos, para que puedan ayudarlo a mantenerse en el camino.

Dejar de fumar: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/> y <http://www.tnquitline.org/index.php>

Alcohólicos Anónimos: <https://aa.org> y

<https://www.tn.gov/behavioral-health/substance-abuse-services.html>

Narcóticos Anónimos: <https://na.org> y <https://natennessee.org/>

- 🌀 Incluso las personas tóxicas (incluyendo familiares) y las relaciones tóxicas pueden dañar su recuperación y causar síntomas y daños adicionales.
- 🌀 Para trastornos de salud mental y de uso de sustancias, llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA 1800-662-HELP (4357) o TELEX: 1-800-487-4889 o busque <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

DUERMA LO SUFICIENTE

¿Sabía que su cerebro se limpia a sí mismo de toxinas y placas mientras duerme? Si no se limpia, desarrollará dificultades para concentrarse, problemas de memoria o demencia. **Duerma lo suficiente para su edad.**

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

Sometase a tratamiento para la apnea del sueño (ronquidos fuertes y periodos cortos sin respirar)

- | | |
|---|---------------------------------|
| Duerma de 7 a 8 horas por noche (si es un adulto) | • Reduzca/maneje su estrés |
| Reduzca el uso de dispositivos electrónicos durante la noche | • Apéguese a un horario regular |
| Reduzca la cafeína, especialmente durante la noche | • Tome té manzanilla |
| Deshágase de los Pensamientos Negativos Automáticos (consulte la sección de Salud Mental) | |



REALIZANDO CAMBIOS

Puede resultar difícil cambiar los hábitos viejos y poco saludables por hábitos nuevos y más saludables. Pero las mejoras en su salud valdrán la pena. La mejor forma de cambiar los hábitos de otra persona –como un hijo, cónyuge o amigo– es **cambiando uno mismo primero**. Hay varias maneras en que puede comenzar.



- ▶ Haga **un cambio pequeño** a la vez. Quizá usted deje de tomar gaseosas este mes y abandone la carne roja al siguiente mes. Siga haciendo cambios.
- ▶ Limpie **un área** a la vez. Este mes hágase vegano o vegetariano, y el siguiente mes trabaja en añadir ejercicio cardiovascular a su rutina.
- ▶ Cambie **todo** a la vez. Enfóquese en las elección de alimentos, añada ejercicio, cambie sus productos de limpieza, comience un diario de gratitud, etc.

Encuentre una manera que le funcione mejor para mantenerse avanzando como establecer metas para cada mes. Si puede, pida a un familiar o amigo que haga los cambios saludables con usted.

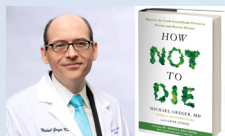
OBTENGA AÚN MÁS BENEFICIOS

COMBINE dos o más cambios saludables para obtener más beneficios.

- Comience un nuevo pasatiempos que también ayude a otros
- Haga ejercicio con un amigo o con su mascota
- Tenga comidas de “lunes sin carne” con su pareja
- Deje de fumar junto con un compañero del trabajo
- Vaya caminando a una tienda de productos saludables
- Vaya a un mercado de agricultores y planee una comida o picnic saludable
- Apague la televisión más temprano en la noche para hacer una lista corta de gratitud antes de dormir
- Limite su consumo de cafeína o cambie la última taza de café por una de té verde descafeinado y rete a un amigo(a) a que haga lo mismo



RECURSOS ADICIONALES



Libro: **Cómo no morir**
por Dr. Michael Greger

App “Daily Dozen” del Dr. Greger
[Nutritionfacts.org](https://www.nutritionfacts.org)



Libro: **Rescate de la memoria**
por Dr. Daniel Amen

<https://forksoverknives.com>

Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales:
<https://www.nami.org/home>

Hay muchos buenos libros y sitios web con información y
recetas para cocina vegana o vegetariana.



<https://www.tndisability.org/brain>

@BrainLinksTN



Thank You!

We're here to help

Our mission is to bring together professionals to recognize the far-reaching and unique nature of brain injury and to improve services for survivors. If we can help you, please feel free to reach out!



Contact us:

tbi@tndisability.org

Check out our website:

www.tndisability.org/brain

Follow us on social media:



We want to hear from you!



Complete our short survey to let us know how we're doing.

