Carta al colegio

Rellénala y envíala por email al tutor o tutora y al departamento de orientación (o a la dirección) tres o cuatro días antes. La idea es que nadie oiga hablar de migraña por primera vez en la reunión. Una plantilla de solicitud, no un consejo legal.

Para _____ Fecha _____

Me gustaría acordar por escrito qué se hace cuando _____ (curso _____) tiene una crisis de migraña en el colegio, para que se actúe igual cada vez, esté quien esté de guardia.

Lo que pido. Las adaptaciones que he marcado abajo. No pido ningún cambio en lo que se espera de _____ a nivel académico.

Lo que me gustaría como siguiente paso. Quince minutos en las próximas dos semanas para acordar cuáles son viables, y una persona responsable del plan que lo revise una vez por trimestre.

Gracias, _____ Contacto _____

CÓMO SON LAS CRISIS

LO QUE VERÁ EL PERSONAL, CUÁNTO DURA Y QUÉ AYUDA EN LOS PRIMEROS DIEZ MINUTOS

EN LO QUE VA DE TRIMESTRE

CRISIS EN EL COLEGIO	MEDIAS JORNADAS PERDIDAS	DÍAS ENTEROS PERDIDOS	VECES ENVIADO A CASA

LAS ADAPTACIONES QUE PIDO

- ☐ Un lugar oscuro y tranquilo para tumbarse al inicio, acordado de antemano — no el pasillo ni la conserjería
- ☐ Veinte o treinta minutos allí *antes* de que me llamen, en lugar de enviarle a casa automáticamente
- ☐ Una botella de agua en la mesa y permiso para comer algo en clase
- ☐ Plazos ampliados para el trabajo perdido por las crisis, tratados como ausencia y no como problema de conducta
- ☐ Un aula aparte y pausas en exámenes y evaluaciones
- ☐ Otra: _____

Las adaptaciones en exámenes dependen de las normas del centro y de tu país o región: pregunta qué se puede solicitar y qué documentación hace falta. Pide al pediatra o al especialista que rellene la parte de medicación de la página 2. Un colegio no actuará según las indicaciones de los padres sobre medicamentos, y no debe hacerlo.

Plan para la migraña

Escrito para que quien esté de guardia lo lea en quince segundos. Cuélgalo en lugar de archivarlo.

ALUMNO/A

CURSO / GRUPO

RESPONSABLE DEL PLAN

1 · CÓMO ES UNA CRISIS EN LOS PRIMEROS DIEZ MINUTOS

LO QUE EL PERSONAL VERÁ DE VERDAD — PÁLIDO, ENTRECIERRA LOS OJOS, MANO SOBRE UN OJO, SE QUEDA CALLADO

2 · QUÉ HACER, POR ORDEN

PASO UNO — ADÓNDE LLEVARLE

LUCES APAGADAS. PERSIANA BAJADA. DEJAR QUE SE TUMBE.

PASO DOS — TRAS 20–30 MINUTOS

- [ ] Mejor: vuelve a clase
- [ ] Igual: llamar a casa

POR FAVOR, NO SE SALTEN EL PASO UNO

3 · MEDICACIÓN

A RELLENAR POR EL MÉDICO QUE LA RECETA · ANOTAR LA HORA EN QUE SE DIO

4 · PERMISOS PERMANENTES

- [ ] Botella de agua en la mesa
- [ ] Comer algo en clase
- [ ] Salir del aula sin pedir permiso
- [ ] Gafas de sol o gorra en interiores
- [ ] Sentarse lejos de la ventana
- [ ] Brillo de pantalla bajado
- [ ] Apoyar la cabeza en la mesa un rato
- [ ] No asistir a actos en el salón

5 · DESPUÉS

EL DÍA DESPUÉS DE UNA CRISIS SUELE SER DE MENTE NUBLADA Y SIN ENERGÍA. QUÉ IMPLICA PARA TAREAS Y PLAZOS

CONTACTO 1 — NOMBRE Y NÚMERO

CONTACTO 2 — NOMBRE Y NÚMERO

BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA URGENTE (112 O EL NÚMERO DE EMERGENCIAS DEL PAÍS) SI

A rellenar por el médico del alumno/a. No lo completes con información de internet.

Acordado el _____ · revisar cada trimestre · responsable indicado arriba

migrainejournal.app/es/downloads
Gratis para imprimir y compartir · enlázala, no la vuelvas a subir